

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ ГОРОД УСТЬ-ИЛИМСК
Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Солнышко»

666671 г. Усть-Илимск, Иркутская обл.,
ул. Братское шоссе, дом 5
Телефон (факс) № (395-35) 5-17-21
Электронная почта: soinisko5@inbox.ru Адрес сайта: <https://solnce.moy.su/>

**Дополнительная общеразвивающая
программа «Школа мяча»**

Разработчик: Шахбанова Г.И.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №5 «Солнышко»

Принято:
Экспертным советом
Протокол №1 от 12.10.18

Утверждаю
Заведующая
МБДОУ «Солнышко»
Т.В. Кулик
Приказ №119/К от
12.10.18



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Данные статистики 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.

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. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Ф. Шиллер писал: «Человек только тогда и человек, когда он играет». Платон называл игру радостью богов. Ф. Фребель считал игру системой воспитания. Психолог Д. Дьюи отводил игре основное место в воспитании ребенка. [2,3]

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) - прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Цель программы совершенствование техники владения мячом через игровую деятельность в физкультурно-спортивной секции.

Задачи программы

- Научить детей технике владения мяча.
- Добиваться правильного выполнения элементов игры в волейбол, элементов игры в баскетбол, способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной,

сердечнососудистой, дыхательной), улучшения физического развития, физической подготовленности детей.

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Планируемые результаты

для детей 4-5 лет:

- проявится положительная динамика в бросках мяча друг другу снизу, из разных положений;
- сформируются навыки метания на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метания в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метания в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метания в движущуюся цель;
- сформируется потребность в занятиях спортом.

для детей 5-6 лет:

- овладеют техникой действий с разными мячами;
- сформируются новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, бег с ввёртыванием при ведении мяча, блокировка, ведение мяча с бегом в разном темпе;
- сформируются навыки сотрудничества: дети научатся играть в команде для достижения общей цели;
- научатся адекватно оценивать результаты игры, своих действий.

для детей 6-8 лет:

- дети смогут владеть мячом, выполняя упражнения с мячом.
- освоят элементы игры в волейбол, элементы баскетбола;
- у детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- научиться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 4 до 8 лет. Это определяется ростом физических возможностей, активным развитием организма ребенка, изменением психологической позиции.

Учитывая особенности ребёнка в дошкольном возрасте, основной формой организации в секции является специально организованная образовательная деятельность: игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом (Приложение 3)

Этапы реализации

	Наполняемость группы, человек	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в течение учебного года
1 год обучения	12-14	1	20 мин	4	35
2 год обучения	12-14	1	25 мин	4	35
3 год обучения	12-14	1	30 минут	4	35

Система организации образовательной деятельности предусматривает три этапа работы:

Первый этап - этап первоначального разучивания - знакомство детей с новыми двигательными действиями с мячом и формирование умений выполнять их. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

На этом этапе не все дети достаточно ловки при ловле мячей. Они не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Важно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. Упражнения на ловлю мяча развивают глазомер, меткость, координацию движений, ловкость. Упражнения в парах развивают согласованность движений, воспитывают умение считаться с другими.

Второй этап – этап углубленного разучивания – уточнение правильности выполнения деталей техники, выработка умений выполнять их слитно. На данном этапе повышается активность детей, которая способствует изменению условий выполнения упражнений. Особое внимание уделяется упражнениям в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, формируются навыки владения мячом посредством подвижных игр. Во время игр у воспитанников развивается ритмичность и выразительность движений. Дети уже сами могут контролировать свои движения, правильно или нет, они их выполняют. Дети учатся вести себя в коллективе, соблюдать правила игры.

Третий этап - закрепление и совершенствование двигательных знаний и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах – этап стимулирования детей к самостоятельному выполнению движений, создание условий для возможности применения их в играх. На этом этапе дети знакомятся с элементами спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Этап

совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Учебно-тематический план I года обучения

Месяц	Мероприятия	Часы
Сентябрь	Обследование детей.	2
	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.	1
	Знакомство с мячом.	1
Октябрь	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами.	2
	Бросание мяча вверх и ловля его на месте.	2
Ноябрь	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте.	1
	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками в движении.	2
	Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.	1
Декабрь	Передавание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.	1
	Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.	1
	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку).	2
Январь	Отбивание мяча одной рукой на месте.	2
	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.	1
Февраль	Перебрасывание друг другу и ловля стоя и сидя.	2
	Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками.	2
Март	Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.	2
	Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками.	2
Апрель	Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками.	1
	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой.	1
	Отбивание мяча одной рукой на месте.	2
Май	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.	1
	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку).	1
	Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно.	2

Учебно-тематический план II года обучения.

Месяц	Мероприятия	Часы
Сентябрь	Обследование детей.	2
	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.	1
	Знакомство с мячом.	1
Октябрь	Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.	2
	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку).	2
Ноябрь	Перекатывание набивных мячей из разных И.п. (стоя, сидя, стоя на коленях).	2
	Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.	2
Декабрь	Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).	1
	Перебрасывание мячей друг другу во время бега.	1
	Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно.	2
Январь	Перебрасывание мячей друг другу во время бега.	1
	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя, в движении.	2
Февраль	Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).	2
	Перебрасывание мяча через сетку.	2
Март	Отбивание мяча одной рукой на месте не менее.	2
	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку).	2
Апрель	Отбивание мяча одной рукой на месте и в движении. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.	4
Май	Бросание мяча в цель до указанных ориентиров. Забрасывание в баскетбольное кольцо. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами, в беге).	4

Учебно-тематический план III год обучения.

Месяц	Мероприятия	Часы
Сентябрь	Обследование детей. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале. Знакомство с мячом.	4
Октябрь	Упражнения с мячом, индивидуально и в парах. Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	4
Ноябрь	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в волейболе.	4
Декабрь	Пионербол: правила игры, техника владения мячом, движения и остановки. Игра по упрощенным правилам в пионербол.	4
Январь	Мини-футбол: правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем. Двусторонняя игра.	3
Февраль	Баскетбол: правила игры, техника передвижения с мячом, повороты и остановки. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	4
Март	Баскетбол: упражнения на овладение техникой бросков мяча. Комбинации из основных элементов. Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	4
Апрель	Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	4
Май	Футбол: правила игры, упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу остановок мяча, на освоение техникой ведения мяча.	4

Формы подведения итогов реализации программы

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия

Реализацию программы обеспечивает Шахбанова Галина Ивановна, инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории, образование по специальности «Физическая культура» (квалификация «Преподаватель физической культуры», ИТФК – 1978г.)

Материально – технические условия

Занятия проводятся в помещении физкультурного зала. Площадь, которого составляет 76,1 м².

Уровень освещения в физкультурном зале соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Помещение регулярно проветривается и увлажняется (используется увлажнитель воздуха.) Влажная уборка проводится перед началом каждого занятия. Генеральная уборка проводится еженедельно, согласно графику. Для проведения уборки в данном помещении выделен отдельный уборочный инвентарь.

В зале выполнен косметический ремонт – потолки окрашены вододисперсионной краской, стены покрыты акриловой краской, пол застелен линолеумом, что позволяет проводить уборки влажным способом с использованием моющих средств.

В помещении физкультурного зала имеется все необходимое оборудование:

Спортивный инвентарь:

- резиновые (малые, средние, большие)
- массажные резиновые
- футбольные
- волейбольные
- баскетбольные
- фитболы
- цветные кубики
- баскетбольные кольца
- напольные корзины
- обручи
- кегли
- гимнастические скамейки
- мишени
- волейбольная сетка
- футбольные ворота
- дуги малые и большие
- свисток
- бубен

Технические средства обучения:

- магнитофон
- флеш - карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики; презентации, видеоролики, мультфильмы)
- ноутбук

Учебно-методическая литература

1. Волошина А.Н. Играйте здоровье! Аркти, Москва 2004, 143с
2. Николаева Н.И. Школа мяча. Детство Пресс, С.-П.2012г
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

ОЦЕНОЧНЫЙ И МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Оценка результатов освоения программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по физической культуре за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий в секции. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. 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. (Приложение 1)

Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

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.

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

Игры игровые упражнения с мячом для детей 3-4 лет.

«Прокати и догони»

Цель: Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ход: Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

Л теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если мяч маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

«Салют»

Цель: Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.

Ход: Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми, произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

«Весёлые Мячи»

Цель: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно - двигательную координацию.

Ход: Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки.

«Найди и промолчи»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход: Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

«Мяч в кругу»

Цель: Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход: Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись
И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

«Лови - бросай»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход: Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносить не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

«Смотри, мяч не урони»

Цель: Формировать навыки владения мячом, ловкость, быстроту реакции.

Ход: Взрослый кидает мяч о пол, сопровождая бросок словами «Смотри, мяч не урони». После отскока ребёнок должен его поймать и через отскок бросить взрослому, затем — другому ребёнку.

«Поиграй со мною в мяч»

Цель: Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться, в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход: Взрослый садится перед ребёнком на четвереньки и предлагает ему сесть так же. Катит мяч к ребёнку, приговаривая:

Ты поймал весёлый мяч,
Ну, верни его, не прячь.

Правила: Ребёнок катит мяч обратно. Упражнение повторяется несколько раз.

«Играем с мячом»

Цель: развивать координацию речи с движением, развивать навык определения пространственных отношений (вправо, влево, вперед).

Ход: Ритмично произнося текст, дети имитируют игру с мячом.

Мы с мячом сейчас играем, (Дети покачивают «мячом» из стороны в сторону.)

Вверх бросаем, вниз бросаем, (Подбрасывают «мяч» вверх и бросают его вниз.)

Мяч от пола отбиваем, (Отбивают «мяч» рукой от пола.)

Вправо-влево мяч катаем. (Наклоняются и катают «мяч» вправо-влево)

Мяч бросаем мы вперед, (Бросают «мяч» из-за головы одной рукой.)

Он до цели достаёт. (Прикладывают руку козырьком ко лбу, смотрят, где «мяч».)

Мяч до цели долетел

И обратно прилетел. (Поднимают руки вверх, подпрыгивают, «ловят мяч».)

Мяч до стены докатился

И обратно прикатился. (Приседают, толкают «мяч» в направлении от себя, потом к себе.)

Мяч до стены доскакал

И обратно прискакал. (Ритмично отбивают «мяч» от пола сначала одной рукой, потом другой.)

Будем завтра мы опять

С нашим мячиком играть. (Произнося текст, покачивают «мячом» из стороны в сторону.)

«Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Ход: Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом, затем показывает, как подбросить и поймать мяч, предлагает повторить малышу. Свои действия сопровождает словами:

Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

После слов бросает мяч вперёд, просит ребёнка догнать свой мяч, делая вид, что хочет обогнать малыша и первым взять мяч. Игра повторяется снова.

«Лови - бросай»

Цель: Приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, координации движений.

Ход: Ребёнок встаёт на линию, по команде взрослого «Бросай!» бросает мяч вперёд и вдаль, по команде «Лови!» бежит за ним. Ребёнок должен успеть поймать мяч, пока он подпрыгивает после удара о пол.

«Мяч в ворота»

Цель: учить ребенка катать мяч в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания при катании, развивать координацию движений рук.

Ход: Взрослый вместе с ребёнком делает ворота (дуга, кегли, тоннель, стульчик и т. и.), затем предлагает ему толкнуть мяч ногой, закатить в ворота.

Игры и игровые упражнения с мячом для детей 4-5 лет.

«Школа мяча»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1:

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о пол и поймать двумя руками.
- 5) Ударить мяч о пол и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о пол и поймать одной левой рукой.

Группа упражнений 2 (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

«Сбей кеглю»

Цель: Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении.

Ход: Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами: *Посмотри, какие кегли.*

(педагог указывает на кегли) *Ровно-ровно в ряд стоят !*

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

«Игра в мяч»

Цель: Развивать ловкость, зрительно - моторную координацию.

Ход: Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч Из

корзины, где игрушки,

Поскорей его достань И играть со

всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем
И подбросим снова ввысь.
Только мячик наш держись.
Кач, кач, кач.
Мы о пол ударим мяч!
А потом его поймаем
И ударим снова в низ.
Только мячик наш держись.
Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол
и ловят его.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

«Салют»

Цель: Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.

Ход: Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

«Весёлые Мячи»

Цель: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно - двигательную координацию.

Ход: Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную

линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на

корточки.

«Мяч водящему»

Цель: Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход: На полу проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 - 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

«Передал - садись»

Цель: Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал.

Ход: Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 - 2м от нее.

По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану

приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбежать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

«Перебежчик»

Цель: Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход: На расстоянии 4—5 м необходимо выложить игрушки (или любые предметы) друг напротив друга. Перед ребенком стоит задача — перебежать от одного предмета к другому с одной стороны на другую. Водящий стоит в «коридоре» между игрушками и должен попасть в «перебежчика» мячом. Если водящий попал, то игроки меняются ролями.

«Крокодильчик»

Цель: Развивать внимание, быстроту и ловкость движения.

Ход: Между 4-5 участниками каждой команды зажимается мяч, который можно держать только спиной и грудью (плечами), но не руками. И как можно быстрее добежать до цели, не уронив мячи. Выигрывает команда правильно и быстро выполнившая задание.

«Поскачи с мячом»

Цель: Развивать внимание, быстроту и ловкость движения.

Ход: Дети зажимают между коленями мяч и скачут, соревнуясь между собой не теряя мяч.

«Мяч вдогонку»

Цель: Развивать внимание, быстроту и ловкость движения.

Ход: Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах по мячу. Затем он говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Взрослый дает мячи другим детям, и игра продолжается. Взрослый следит, чтобы они передавали мячи быстро, но не пропускали игроков.

Игры и игровые упражнения с мячом для детей 5-6 лет.

«Мяч в корзину»

Цель: Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход: Обозначается круг радиусом 2-2,5 м. В центре круга ставится пластмассовая корзина для мячей. Дети, стоя за чертой, по очереди способом снизу двумя руками бросают в корзину мячи среднего диаметра. Отмечают детей, выполнивших точный бросок.

«Школа мяча»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1:

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о пол и поймать двумя руками.
- 5) Ударить мяч о пол и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о пол и поймать одной левой рукой.

Группа упражнений 2 (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

«Игра в мяч»

Цель: Развивать ловкость, зрительно - моторную координацию.

Ход: Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч Из

корзины, где игрушки,

Поскорей его достань И играть со

всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем И подбросим

снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч!

и ловят его.

А потом его поймаем И ударим

снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

«Быстрый мячик»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость.

Ход: Играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко. Отбивают о землю.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, Отбивают о землю.

Не уйдешь от наших рук.

«Зевака»

Цель: Развивать внимание, координацию движений, ловкость.

Ход: Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

«Охотники и звери»

Цель: Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

Ход: На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

«Кого назвали, гот и ловит мяч»

Цель: Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении

ребенка, имя которого называют.

«Ловишка с мячом»

Цель: Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

од: Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произносятся:

Раз, два, три—мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

«Поймай мяч»

Цель: Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход: Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Игры и игровые упражнения с мячом для детей 6-8 лет.

«Школа мяча»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1:

Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.

- 1) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 3) Ударить мяч о пол и поймать двумя руками.
- 4) Ударить мяч о пол и поймать одной правой рукой.
- 5) Ударить мяч о пол и поймать одной левой рукой.

Группа упражнений 2 (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

«Игра в мяч»

Цель: Развивать ловкость, зрительно - моторную координацию.

Ход: Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач. Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч Из

корзины, где игрушки,

Поскорей его достань И играть со

всеми встань

Кач, кач, кач. Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем И подбросим

снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч! и ловят его.
 А потом его поймаем И ударим
 снова в низ.
 Только мячик наш держись.
 Кач, кач, кач.
Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.
 Закатился в уголок.
 И тихонечко умолк.

«Мотоциклисты»

Цель: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Ход: На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети - мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог - регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

«Ловишки парами»

Цель: учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Ход: Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре - водящий, его цель - веда мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

«Мяч ловцу»

Цель: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

Ход: На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3 м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда - игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч.

Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

«Борьба за мяч»

Цель: Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Ход: Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Поймай мяч»

Цель: Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход: Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно

предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

«У кого меньше мячей»

Цель: Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход: Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. У каждого в руках мяч. По сигналу педагога дети пинают мячи правой и левой ногой. После второго сигнала прекращают и подсчитывают количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

