

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 80  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

« ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом  
От «30» августа 2024 г

Протокол №1

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ №195 от «02» сентября 2024 г.  
Заведующий ГБДОУ №80

\_\_\_\_\_ С.В.Цветкова

Составил

**Дополнительная общеразвивающая  
Программа «Школа мяча»  
Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок освоения: 7 месяцев**

Разработчик программы  
Бойцова Н.В.  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>
1.1.	Направленность
1.2.	Адресат
1.3.	Актуальность
1.4.	Отличительные особенности
1.5.	Уровень освоения
1.6.	Объем и срок освоения
1.7.	Цели и задачи
1.8.	Планируемые результаты освоения
1.9.	Организационно-педагогические условия
2.	Учебный план
3.	Календарный учебный график
4.	Рабочая программа
5.	Методические и оценочные материалы

## **1. Пояснительная записка**

**1.1.** Направленность программы: физкультурно-спортивная (общее развитие личности воспитанников средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья детей).

### **1.2.** Адресат Программы

Программа адресована для обучающихся (воспитанников) дошкольного возраста от 4 до 5 лет, как для коллективной работы с детьми, так и для индивидуального и дифференцированного подхода для физического развития воспитанников.

### **1.3.** Актуальность

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

**1.4.** Отличительные особенности в поставленных задачах: данная программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей (координации движений и ручной умелости) на основе подвижных игр с мячом.

### **1.6.** Объём и срок освоения

Общее количество учебных часов: 28

Количество лет освоения: 1 год

### **1.7.** Цели и задачи

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой.

Задачи:

#### ***Обучающие:***

-Содействовать разносторонней физической подготовленности детей, формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом (броскам, катанию, ловле, ведению) и развитию двигательных способностей;

#### ***Воспитательные***

-Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

#### ***Развивающие:***

-Развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и ручную умелость).

### **1.8.** Планируемые результаты освоения

В результате дети:

-научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

-усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

-научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

-появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

-улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

### 1.9. Организационно-педагогические условия:

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Условия отбора: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: разновозрастные (4-5 лет)

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек

Формы организации занятий: по группам

Формы организации: фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: беседа, показ, объяснение).

Материально-техническое обеспечение Программы: Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала оснащена необходимым оборудованием для развития у детей физических качеств. На занятиях используются различные музыкальные композиции.

#### Организация условий:

- спортивный зал;

- пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

- дети в спортивной одежде и обуви;

- воспитатель в спортивной форме.

Спортивное оборудование: основное: мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные;

дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, скамейки гимнастические.

Кадровое обеспечение:

Программа «Школа мяча» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Для обеспечения образовательного процесса привлечение дополнительных специалистов не требуется.

### 2. Учебный план для детей 4-5 лет

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
Тема 1: Правила безопасности, личная гигиена форма и обувь для занятий. Ловля – передача двумя руками на месте	0,1	1,9	2	Практическое занятие
Тема 2: Отбивание мяча от пола и стены.	0,2	2,8	3	Практическое занятие
Тема 3: Сочетание передачи – ловли, ведения и	0,1	2,9	3	Практическое занятие

бросков мяча в корзину				
Тема 4: Передача мяча одной рукой от плеча.	0,2	2,8	3	Практическое занятие
Тема 5: Передача мяча от груди разными способами. Передача мяча одной рукой.	0,2	2,8	3	Практическое занятие
Тема 6: Броски мяча в цель.	0,1	2,9	3	Практическое занятие
Тема 7: Отбивание мяча о пол и ловля его.	0,2	2,8	3	Практическое занятие
Тема 8: Ловля – передача мяча в движении (с ведением). Броски мяча в корзину с места.	0,1	2,8	3	Практическое занятие
Тема 9: Размещение по всей площадке – в ходьбе отбивание о пол, подбрасывание..	0,1	1,9	2	Практическое занятие
Тема 10: Совершенствование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке.	0,1	2,9	3	Практическое занятие
Итого часов:	1,3	26,7	28	

### 3. Календарный учебный график для детей 4-5 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год	01.10.2024г.	30.04.2025г.	28	28	28	1 раз в неделю: 20 минут

### 4. Рабочая программа

#### 4.1. Указаны в разделе 1.7. и 1.8.

#### 4.2. Содержание обучения

№	Содержание практической части	Содержание теоретической
---	-------------------------------	--------------------------

п/п		части
1.	<p>Тема 1: Правила безопасности, личная гигиена форма и обувь для занятий. Ловля – передача двумя руками на месте</p> <p>Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной).  Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной).  Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки.  Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками.  Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим.  Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим.  Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим.  Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль.  Передаем мяч по кругу вправо, влево.  Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками</p>	
2	Тема 2: Отбивание мяча от пола и стены.	
3	<p>Тема 3: Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину</p> <p>Ведение мяча:</p> <p>Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками.</p> <p>Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой.  Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях.  Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол.  Ведем мяч, ударяя ладонью по нему.</p> <p>Бросок мяча:</p> <p>Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка.  Бросаем мяч в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы.  Бросаем мяч в вертикальную цель.</p>	

4	<p>Тема 4: Передача мяча одной рукой от плеча.</p> <p>Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу.  Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.  Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами.</p>	
5	<p>Тема 5: Передача мяча от груди разными способами. Передача мяча одной рукой.</p> <p>Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу.  Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.  Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами.</p>	
6	Тема 6: Броски мяча в цель.	
7	Тема 7: Отбивание мяча о пол и ловля его.	
8	<p>Тема 8: Ловля – передача мяча в движении (с ведением). Броски мяча в корзину с места.</p> <p>Бросаем мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.  Бросаем мяч в цель двумя руками от груди с места.  Бросаем мяч в корзину двумя руками  Бросаем мяч в корзину от плеча.</p>	
9	<p>Тема 9: Размещение по всей площадке – в ходьбе отбивание о пол, подбрасывание.</p> <p>Прокатываем мяч правой и левой ногой в заданном направлении.  Прокатываем мяч ногой друг другу.  Забиваем мяч в ворота.  Прокатываем мяч ногой между кеглями змейкой, между предметами</p>	
10	Тема 10: Совершенствование навыков точного выполнения правил,	

**4.3. Календарно-тематическое планирование для обучающихся 4-5 лет первого года обучения**

1 год обучения

Занятия		Цели.
Сентябрь	Подвижные игры: Прокати и попади. Сбей городок Мяч сквозь обруч.	
<b>Октябрь</b> <b>1. Катаем и бросаем мяч.</b> 1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 4. Самостоятельные игры и упражнения	Мяч среднему Ловкая пара Ловишки с мячом Игры-эстафеты	
<b>Ноябрь</b> 1. Бросание мяча друг другу с хлопком. 2. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. 3. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. 4. Ритмическая гимнастика		Мяч на ступеньках Попади в цель Мяч водящему
<b>Декабрь</b> 1. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. 2. Бросание мяча друг другу и ловля в движении. <b>Отбиваем мяч.</b> 3. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте. 4. Самостоятельные игры с мячами.	Мяч на ступеньках Попади в цель Мяч водящему	

<p align="center"><b>Январь</b></p> <p>1.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении.</p>	<p>Догони мяч Кати в цель</p>	<p>Выполнять движения с мячом одновременно. Обучать метанию вдаль и цель (исходное положение ног, замах). Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола.</p>
<p>2.Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.</p>		
<p align="center"><b>Февраль</b></p> <p>1.Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.</p>	<p>Брось-догони Подвижная мишень</p>	
<p><b>Метаем.</b> 2.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 2-3 м.</p>	<p>Быстрый мячик Игры-эстафеты</p>	
<p>3.Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой.</p>		
<p>4. Метание в вертикальную цель.</p>		
<p align="center"><b>Март</b></p> <p>1.Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой.</p>	<p>Не упусти шарик Мяч о пол Сбей мяч</p>	
<p>2.Забрасывание мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>Игры-эстафеты</p>	
<p>3.Бросание двумя руками набивного мяча.</p>		
<p>4.Ритмическая гимнастика</p>		
<p align="center"><b>Апрель</b></p> <p>1.Бросание мяча в корзину.</p>	<p>Ловля мячей скачками</p>	
<p><b>Прокатываем ногами.</b> 2.Прокатывание мяча руками.</p>	<p>Ловкая пара Попади в ворота</p>	
<p>3.Прокатывание мяча руками между предметами.</p>		
<p>4.Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги)</p>		
<p><b>Условия для эффективности проведения занятий:</b> -построение занятий в соответствии с задачами на данный период, основными</p>		

физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей; -использование разнообразных методических приемов и способов организации детей -последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия; -развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности; -использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений		
--	--	--

## 5. Методические и оценочные материалы

### 5.1. Оценочные материалы

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

#### Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№п /п	Ф.И. ребенка	Броски мяча разными способами	Отбивание мяча в разных положениях	Забрасывание мяча с мета в корзину	Ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями	Перебрасывание мяча через сетку разными способами	Перебрасывание мяча друг другу из разных положений

**Низкий уровень:** неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. 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.

## 5.2. Методические материалы

### Упражнения общей направленности.

#### Методика обучения детей упражнениям с мячом

(Д.В.Хухлаева)

**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 подсакивая, 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 осваивают 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.

### **Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения**

(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

#### **«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»**

Малышу 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 земле. 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 малыша. 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 3 м 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 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.

#### **«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 оса-лить 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 общеразвивающих упражнений с большим мячом**

(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 –поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

### Список литературы

1. Адашквичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников/Э.Й. Адашквичене .-Москва: Просвещение, 1983-80с.
- 2.Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать/Е.Н.Вавилова.- Москва: Просвещение, 1983-144с.
- 3.Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка/М.Д.Маханева.-Москва: АРКТИ,1998-88с.
- 4.Осокина, Т.И., Тимофеева Е.А.Физические упражнения для дошкольников/ Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева.-Москва:Просвещение,1971-160с.
4. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет/Л.И.Пензулаева.- Москва:Просвещение,1988-143с.
5. Фролов,В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке/В.Г.Фролов.- Москва:Просвещение,1986-159с.
6. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях /Д.В.Хухлаева.- Москва:Альянс,2020-208с.- ISBN:978-5-00106-477-0
7. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет-/Е.В.Сулим.-М.: ТЦ Сфера, 2021. -224 с.- ISBN: 9785994916100