

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

« ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом
От «29» августа 2025 г

Протокол №1

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №196 от «29» августа 2025 г.
Заведующий ГБДОУ №80

_____ С.В.Цветкова

Основам

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

Разработчик программы
Бойцова Н.В.
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела
1.	Пояснительная записка
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. Объем 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
1год	01.10.2025г.	30.04.2026г.	28	28	28	1раз 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.	Тема 1: Правила безопасности, личная гигиена форма и обувь для занятий. Ловля – передача двумя руками на месте 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	
2	Тема 2: Отбивание мяча от пола и стены.	
3	Тема 3: Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину Ведение мяча: Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками. Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой. Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях. Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол. Ведем мяч, ударя ладонью по нему. Бросок мяча: 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.	

4	Тема 4: Передача мяча одной рукой от плеча. 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.	
5	Тема 5: Передача мяча от груди разными способами. Передача мяча одной рукой. 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.	
6	Тема 6: Броски мяча в цель.	
7	Тема 7: Отбивание мяча о пол и ловля его.	
8	Тема 8: Ловля – передача мяча в движении (с ведением). Броски мяча в корзину с места. 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.	
9	Тема 9: Размещение по всей площадке – в ходьбе отбивание о пол, подбрасывание. 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	
10	Тема 10: Совершенствование навыков точного выполнения правил,	

	ориентирование на площадке.	
--	-----------------------------	--

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.	Закреплять навыки катания мячей. Обучать действовать с мячом в соответствии с направлением и расстоянием расположенных предметов. Развивать глазомер. В самостоятельных играх соблюдать правила, очередность. Воспитывать интерес к результату деятельности. Выполнять более сложные задания-прокатить мяч «змейкой» между предметами.
Октябрь 1.Катаем и бросаем мяч. 1.Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами.		Ознакомить со способами действий с мячами. Применять атрибуты и предметы для упражнений и игр с мячами. Активно участвовать в играх. Действовать парами, колонной, по кругу. Развитие внимания, реакции:
2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		
3.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.		
4.Самостоятельные игры и упражнения		
Ноябрь 1.Бросание мяча друг другу с хлопком.	Мяч среднему Ловкая пара Ловишки с мячом Игры-эстафеты	следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение. Обучать приемами игры с мячом. Сочетать упражнения с ходьбой. Действовать как правой, так и левой рукой.
2.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.		
3.Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.		
4.Ритмическая гимнастика		
Декабрь 1.Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.	Мяч на ступеньках Попади в цель Мяч водящему	
2.Бросание мяча друг другу и ловля в движении.		
Отбиваем мяч. 3.Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте.		
4.Самостоятельные игры с мячами.		

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

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 метой 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 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 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 впол оборота 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 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 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. Адашкавичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников/Э.Й. Адашкавичене .-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