

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 57»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 1 от 03.09.2024



Утверждено:
Заведующим МДОУ № 57
Полетаева В.Ю.
Приказ № 153 от 03.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»

РАЗРАБОТАЛА:
Княжева Мария Владимировна,
инструктор по физической культуре

Вологда,
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность.....	3
1.2. Новизна.....	3
1.3. Актуальность.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	3
1.5. Цели и задачи.....	3
1.6. Отличительные черты	4
1.7. Возраст детей.....	4
1.8. Сроки реализации.....	6
1.9. Формы и режим занятий.....	6
1.10. Ожидаемый результат.....	6
1.11. Формы подведения итогов.....	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	6
2.1. Материально-технические условия.....	6
2.2. Требования к педагогическим работникам.....	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3.1. Рабочая программа модуля «Школа мяча».....	7
3.1.1. Пояснительная записка.....	7
3.1.2. Содержание программы.....	9
3.1.3. Тематическое планирование.....	13
3.1.4. Поурочное планирование.....	16
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	18
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	19
5.1. Методы и приемы оценивания.....	19
6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	21
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	22
7.1. Комплексы упражнений модуля «Школа мяча».....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для работы с детьми дошкольного возраста 5 – 7 лет.

1.2. Новизна

Новизна программы заключается во внедрении упражнений с мячом различного диаметра в образовательную организацию как деятельности, направленной на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитие ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитании морально-волевых качеств.

1.3. Актуальность

Актуальность программы «Школа мяча» обусловлена тем, что работа с мячом оказывает положительное влияние на укрепление мышц детей, повышение способности ориентироваться в пространстве, развитие координации и ловкости движений, глазомера, внимания и быстроты реакции, что, в свою очередь, недостаточно развито у детей с тяжелыми нарушениями речи и слуха. У детей наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

1. По развитию физических качеств (низкий уровень развития координации и ловкости движений, а также быстроты; выносливость, сила, гибкость – различий нет).

2. По степени сформированности двигательных навыков (отсутствие автоматизации движений и низкой обучаемостью).

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что упражнения с мячом – это прекрасное дополнение к физкультурным занятиям, на которых решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей, поскольку предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями воспитанников, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

1.5. Цели и задачи

Цель: совершенствование координации движений дошкольников на основе игровых упражнений с мячами.

Задачи:

Оздоровительные:

1. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.

Образовательные:

1. ознакомить детей с терминами: физические качества (выносливость, равновесие, гибкость, сила и др.);
2. совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, выносливость, скорость, силу, координацию) ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительно относиться к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

1. воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
2. повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.6. Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ходе занятия решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально - дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей, что не противоречит целям и задачам физического развития детей дошкольного возраста, расширяются возможности физического развития двигательных способностей детей (координации движений и ручной умелости) на основе подвижных игр с мячом. Особое внимание уделяется упражнениям, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, глазомер, внимание и быстроту реакции.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

1.7. Возраст детей

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 5 до 7 лет.

1.8. Сроки реализации

Программа рассчитана на один учебный год (с сентября по май месяц).

1.9. Формы и режим занятий

Программа предусматривает проведение занятий с подгруппой детей в количестве от 10 до 15 человек 1 раз в неделю в вечернее время, свободное от основной образовательной деятельности.

Длительность каждого занятия 30 минут.

При организации занятий используются следующие приемы: показ, объяснение, страховка, словесная инструкция, подражание, поощрения, практическая помощь со стороны педагога, повторение упражнений и их постепенное усложнение.

1.10. Ожидаемый результат

В конце учебного года обучения у воспитанника:

1. сформировано умение двигаться быстро, уверенно, энергично;
2. усвоены навыки движений, правильными способами их выполнения;
3. сформировано умение самостоятельно действовать с мячом, обогащение двигательного опыта;
4. сформирована творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
5. улучшены коммуникативные способности в коллективной деятельности.

1.11. Формы подведения итогов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы осуществляется в рамках диагностики достижений детьми планируемых результатов по физической подготовке.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Материально – технические условия

Место

Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале, на ровной, твёрдой поверхности, при соблюдении режима проветривания и температурного режима (не ниже + 19).

Одежда

Дети занимаются в лёгкой, не стесняющей движения и хорошо пропускающей воздух спортивной форме (футболка, шорты). Занятия проводятся в кроссовках.

Инвентарь и оборудование

Дополнительная образовательная услуга проводится с использованием следующего инвентаря и оборудования:

1. мячи различного диаметра;
2. хоп – мячи.

2.2. Требования к педагогическим работникам

Инструктор по физической культуре с высшим или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта либо высшим или средним профессиональным образованием и дополнительным образованием в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование Модуля	Школа мяча
Количество занятий в неделю/месяц/год	1/4/36
Количество часов в неделю/месяц/год	30 мин./2ч./18ч.

3.1. Рабочая программа модуля «Школа мяча»

3.1.1. Пояснительная записка

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача - научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у

детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) - это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей.

Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

Фитбол-аэробика (хоп-мячи), по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу

внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

3.1.2. Содержание программы

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трех частей:

1. Вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2. Основная часть состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3. Заключительная организовывается в виде релаксации, подведения итогов.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

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.

Необходимо 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.

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

1. показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст);
2. пояснение и показ упражнений;
3. повторение упражнения;
4. использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений.

Противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.

Показания: дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие различный уровень развития физических качеств.

3.1.3 Тематическое планирование

Основные двигательные действия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Фитбол-гимнастика (хоп-мячи)								
Комплекс №1	+								
Комплекс №2					+				
	Катание и бросание мяча руками								
Катание мяча в заданном направлении		+							+
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками		+							+
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой		+							+
Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении			+	+		+			+
Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа			+		+				+
Катание друг другу набивного мяча			+		+				+
Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад			+			+			+
Бросание мяча через веревку (сетку) двумя руками							+	+	+
Подвижные игры									
«Точный удар»		+							+
«Не упусти мяч»		+				+			+
«Полоса препятствий»		+							+

«Передача»			+		+				
«Сбей обруч»			+						
«Брось-поймай»			+			+			
Игры-эстафеты		+	+						
	Отбивание мяча								
Отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд				+		+			+
Отбивать мяч о пол двумя руками, продвигаясь бегом				+			+		+
Отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении				+		+			+
Отбивать мяч о пол, продвигаясь по кругу					+		+	+	+
Отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой»			+		+				+
	Подвижные игры								
«Кто быстрее»				+				+	
«Поймай мяч»				+			+		
«Играй, играй, мяч не теряй»				+					
«Игры с элементами баскетбола»				+	+				
«Проведи мяч»					+	+			
«Быстрый мяч»					+				
	Метание, забрасывание								
Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м		+		+		+			+
Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой			+			+		+	

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой				+		+			+
Метание в движущуюся цель правой и левой рукой			+		+		+		+
Метание вдаль с нескольких шагов		+		+			+	+	
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину						+	+	+	
Подвижные игры									
«Мишень-корзина»						+			
«Волейбол с воздушными шарами»						+			
«Попади в цель»				+			+		
«Горизонтальная мишень»		+					+		
«Выстрел в небо»		+					+		
Игры- эстафеты				+		+	+		+
Прокатывание мяча									
Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами							+	+	
Ведение мяча ногами						+		+	
Ведение мяча ногой, попадание в ворота							+	+	+
Подвижные игры									
«Мы футболисты»						+		+	
Игры с клюшкой								+	
Игры с элементами футбола							+	+	
Ритмическая гимнастика									
			+	+		+	+	+	
Самостоятельные игры с мячами, соревнования									
		+			+	+	+	+	+

3.1.4. Поурочное планирование

Дата	Тема	Количество часов
Сентябрь	Фитбол-гимнастика (хоп-мячи)	2ч
Октябрь	Катание и бросание мяча руками Метание, забрасывание Самостоятельные игры с мячами, соревнования	2ч
Ноябрь	Катание и бросание мяча руками Отбивание мяча Метание, забрасывание Ритмическая гимнастика	2ч
Декабрь	Катание и бросание мяча руками Отбивание мяча Метание, забрасывание Ритмическая гимнастика	2
Январь	Фитбол-гимнастика (хоп-мячи) Катание и бросание мяча руками Отбивание мяча Метание, забрасывание Самостоятельные игры с мячами, соревнования	2ч
Февраль	Катание и бросание мяча руками Отбивание мяча Метание, забрасывание Прокатывание мяча Ритмическая гимнастика Самостоятельные игры с мячами, соревнования	2ч
Март	Катание и бросание мяча руками Отбивание мяча Метание, забрасывание Прокатывание мяча Ритмическая гимнастика Самостоятельные игры с мячами, соревнования	2ч
Апрель	Катание и бросание мяча руками Отбивание мяча Метание, забрасывание Прокатывание мяча Ритмическая гимнастика Самостоятельные игры с мячами, соревнования	2ч
Май	Катание и бросание мяча руками Отбивание мяча Метание, забрасывание Прокатывание мяча Самостоятельные игры с мячами, соревнования	2ч
Итого по модулю «Школа мяча» 38 занятий по 30 минут		18 часов

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы МДОУ	7.00-19.00
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 1 сентября по 31 мая текущего учебного года
Количество недель в учебном году	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Сроки проведения Каникул	С 1 по 8 января текущего учебного года
Летний оздоровительный период	С 1 июня по 31 августа текущего учебного года
Количество подгрупп	2
День и время проведения занятий	Понедельник: 17.00-17.30 – подготовительная к школе группа № 1 Вторник: 17.00-17.30 – подготовительная к школе группа № 6

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Методы и приемы оценивания

Для педагогического 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 способам и	Отбивание мяча в разных положениях	Забрасывание мяча с мета в корзину	Ведение мяча между предметам и и с дополнительными заданиями	Перебрасывание мяча через сетку разными способам и	Перебрасывание мяча другу из разных положений
		Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к .г.	Н.г. к.г.	Н.г.к.г.

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

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда

замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

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

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Интенсивность выполнения	
		5-6 лет	6-7 лет
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	10-15 раз	20 и выше
2.	Ведение мяча с заданиями	5-6 м	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	5-6 м	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-6 м	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	10 раз и выше	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	15 и выше	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	15 раз и выше	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	5-6 м	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	15 раз и выше	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 3-4 м 10 раз	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	3-4 м	4-5 м
12.	Метание на дальность	5-9 м	6-12 м и выше

Педагогическое тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий (В)– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний (С)– выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий (Н) – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников – Москва 1983.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. 1992.
3. Васильков Г.А., «Азбука мяча».
4. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
5. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
7. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
8. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004. 12. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.

7. Приложения

7.1. Комплексы упражнений модуля «Школа мяча»

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 осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удастся, 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).

Комплекс упражнений с мячами
(по программе «Старт» Р.А.Юдиной, Л.В.Яковлевой)

«Солнышко». Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
*Солнце светит высоко, солнце светит низко.
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*

«Хлопушки». Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*

«Отбивалки». Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку – заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*

«Подскок». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*

«Хлоп – гоп». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

Вверх бросок, об пол – отскок.

Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

«Вертушка». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.

Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

«Корзинка». Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.

А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

«Качели». Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

Вот и полетели быстрые качели.

Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!

«Ведение по кругу». Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

Дружные ребята, девочки и мальчики.

Весело играют в озорные мячики.

1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!

Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола

1. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на высоту 90, 120, 150, 170, 200 см. Для каждого ребёнка высоту подбирать индивидуально (для детей 3—7 лет).

2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы (для детей 3—7 лет).

3. Забрасывание в баскетбольные кольца на разной высоте мячи разных диаметров: 3, 6, 12, 20 см и воланчика от бадминтона с любого расстояния и любым удобным способом (для детей 3—7 лет).

4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления (для детей 3—7 лет).

5. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей диаметром 6, 12, 20 см и медбола, на месте и в движении, с изменением темпа и направления (для детей 3—7 лет).

6. Подбрасывание и ловля мяча диаметром 20 см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп (для детей 4—7 лет).

7. Отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте (для детей 3—7 лет).

8. Отбивание об пол (землю) мячей диаметром 3, 6, 12, 20 см (для детей 3—7 лет).

9. Отбивание мяча диаметром 20 см об пол (землю) попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали (для детей 3—7 лет).

10. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя (для детей 4—7 лет).

11. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому передвижению (для детей 4—7 лет).

12. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трёх широких прыжковых шагов, на третий шаг — бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

13. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления (для детей 5—7 лет).

14. Перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнёрами, для каждой пары индивидуально (для детей 5—7 лет).

15. Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом (для детей 4—7 лет).

16. Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнёру от груди, из-за головы. Затем ведение мяча левой рукой (для детей 5—7 лет).

17. Ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнёру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу (для детей 5—7 лет).

18. Из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Можно разделить на команды (для детей 5—7 лет).

19. Дети подгруппами отбивают мяч об пол (землю) в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо (для детей 5—7 лет).

20. **Игра «Баскетболисты и ловишка».** Баскетболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. А ловишка бежит и пытается отобрать мяч у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у кого отняли мяч, становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках; побеждает тот, кто сохранит свой мяч (для детей 4—7 лет).

21. Дети парами перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь боковым галопом вправо или влево до обозначенного места, затем бегом возвращаются обратно и встают за последней парой, продолжая перебрасывание в движении.

22. **Игра «Ловишка в центре».** Пары так же перебрасывают мяч, но в центре бегают ловишка и пытается поймать летящий

мяч. Если он поймает мяч, то встаёт вместо того игрока, который бросал мяч, и пара распадается. Выигрывает та пара, которая сохранится до конца игры.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; бросать мяч от груди или из-за головы двумя руками, но не снизу; перебежать обратно только по внешней стороне, за парами — один игрок справа, другой слева (для детей 5—7 лет).

23. **Игра «Защитники и нападающие».** Участвуют две команды. Одна защищает баскетбольные кольца. Другая — «нападающие», старается попасть мячом в баскетбольное кольцо. Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, победителем считается команда, забросившая наибольшее количество мячей в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

24. Знакомство с правилами игры в баскетбол: количество игроков в каждой команде 5—7; мяч за пределами площадки — вне игры; начинать и заканчивать игру по свистку, мяч в одних руках долго не держать, а отбивать об пол, или передавать своему партнёру по команде, или забрасывать в кольцо противника и т.д. (для детей 5—7 лет).

Правила игры в баскетбол для дошкольников

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 5—7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

Цель игры. Команда должна забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти игроков на площадке и нескольких запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки. Один из игроков — капитан.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением правил игры: даёт сигналы при нарушениях, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух 5-минутных таймов, между которыми даётся 5-минутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3—4 мин) с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние.

Счёт игры. При попадании мяча в корзину команде начисляются 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры

Правила замены. Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже не останавливая игру.

Выход мяча из игры. Мяч, пересёкший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначают вбрасывание мяча игроком противоположной команды с того места, где мяч пересёк линию. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последним коснулся мяча, он назначает спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним более трёх шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать его своему партнёру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу или перехватит мяч у противника, снова получает право вести мяч.

Игроку запрещается вести мяч одновременно двумя руками и бежать с ним, держа в руках.

В футболе, волейболе, хоккее правила игры аналогичные, с некоторыми различиями для детей.

Игровые упражнения и игры с элементами футбола

1. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).

2. Отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь мяча внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).

3. Отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного расстояния (до 5 м) (для детей 3—7 лет).

4. Отбить мяч с места в цель правой - левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы с увеличением расстояния до 5—7 и более метров (для детей 3—7 лет).

5. Ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы, с увеличением скорости (для детей 3—7 лет).

6. Ведение мяча ногой в заданном направлении (для детей 3—7 лет).

7. Ведение мяча ногой между предметами змейкой (для детей 4—7 лет).

8. Ведение мяча ногой в паре с отниманием его друг у друга (для детей 3—7 лет).

9. Отбивание мяча в паре друг другу с расстояния 1—2 м и более (для детей 3—7 лет).

10. Ведение мяча ногой в паре друг с другом с продвижением вперёд (для детей 4—7 лет).

11. **Игровое упражнение «Морские волны».** Прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении (для детей 4—7 лет).

12. **Игровое упражнение «Липучка».** Прокатывание мяча ногой, не отрывая его от внутренней стороны стопы (для детей 4-7 лет).

13. Подбрасывание мяча ногой вперёд и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. Затем в паре один ребёнок отбивает мяч, другой останавливает летящий или катящийся мяч с расстояния до 3—5 м (для детей 4—7 лет).

14. То же игровое упражнение, но с продвижением вперёд с увеличением расстояния, темпа движения и сменой направления (для детей 5—7 лет).

15. **Игровое упражнение «Футболист-жонглёр».** Подбивание мяча носком ноги и коленом вверх несколько раз подряд (для детей 5—7 лет).

16. **Игровое упражнение «Вратари и нападающие».** Группа делится на две команды. У каждого вратаря свои ворота из кубов и кеглей. Другая команда забивает мячи в ворота, постепенно увеличивая расстояние от 2 м и более (для детей 4—7 лет).

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч забивать только ногой, а вратари ловят ногами и руками; забивать мяч по 3—5 раз; затем команды сменяются; побеждает та команда или тот игрок, у кого будет меньше пропущенных мячей.

17. **Игровое управление «Футболисты и ловишка».** Футболисты с мячами стоят по кругу, а ловишка в центре. По сигналу футболисты начинают вести мяч в разных направлениях с отбиванием и подбрасыванием, увёртываясь и убегая от ловишки и стараясь сохранять свой мяч. Ловишка старается увести

мяч у игроков ногой. У кого он уведёт мяч, тот становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; отбирать мяч только ногой; каждый футболист ведёт только свой мяч, не сталкиваясь с другими игроками; выигрывает тот, кто сохранит свой мяч от ловишки (для детей 5—7 лет).

18. Конкурс на лучшего футболиста и вратаря (для детей 5—7 лет).

19. Знакомство с правилами игры в футбол: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч за пределами площадки — вне игры; только вратарь имеет право ловить мяч руками и ногами, остальные только ногами. Если игрок не соблюдает правила, то получает штрафное очко. Количество игроков постепенно увеличивать до 7 (для детей 5—7 лет).

20. **Соревнование «Кто больше выполнит отбиваний мяча о стенку и не потеряет его»** с увеличением расстояния до 1,5 м (для детей 5—7 лет).

21. Соревнования и эстафеты футболистов на выполнение всех вышеописанных игровых упражнений (для детей 5—7 лет).

Комплексы упражнений Фитбол-гимнастики.

Комплекс №1

«Хлопок».

И.п. - стоя лицом к хоп - мячу.

В: 1-2 - руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3-4 – И.п.

«Дотянись».

И.п.— сидя на хоп - мяче, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

В: 1-2 - руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков - выдох;

3-4 – И.п. - вдох

«Приседание».

И.п.- стоя лицом к хоп - мячу.

В: 1-2 - поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на хоп - мяче, спина прямая;

3-4 – И.п.

«Поворот».

И.п.— спиной к хоп - мячу, руки на пояс.

В: 1-2 - поворот направо, правой рукой коснуться хоп - мяча;

3-4 – И.п.

«Ноги врозь».

И.п.- сидя на полу, лицом к хоп - мячу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

В: 1 -3 - согнуть ноги ближе к себе;

2 -4- ноги врозь, не задевая хоп - мяча.

«Носки-пятки»

И.п. - сидя на хоп - мяче, упор кистями рук на колени.

В: 1-3- Одновременно ставить стопы на носки,

2-4 -на пятки.

«Прогнись»

И.п. - стоя на коленях, хоп - мяч перед грудью.

В:1-3- откатить хоп - мяч от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника

2-4 – И.п.

Комплекс №2

1. И.п.- сидя на хоп - мяче, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. И.п.- сидя на хоп - мяче, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. И.п. - лежа на спине на хоп - мяче. Тянуть руки в стороны - вверх, ноги в упоре на полу.

4. И.п. - лежа на спине на хоп - мяче, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. И.п. - стоя на коленях, хоп - мяч перед грудью. Откатить хоп - мяч от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в и.п.

6. И.п. - сидя на полу, ноги в стороны, руки на хоп - мяче. Откатить и прикатить хоп - мяч вперед-назад.
7. И.п. - сидя на хоп - мяче, глубокий наклон вперед.
8. И.п.- сидя на хоп - мяче. Наклоны вправо-влево, одна рука на хоп - мяче, другая тянется вверх.
9. И.п. - лежа на спине, ноги на хоп - мяче. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
10. И.п. - стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить хоп - мяч от себя и вернуться в исходное положение.
11. И.п. - сидя на полу, ноги врозь. Откатить хоп - мяч от себя и к себе, спина прямая.