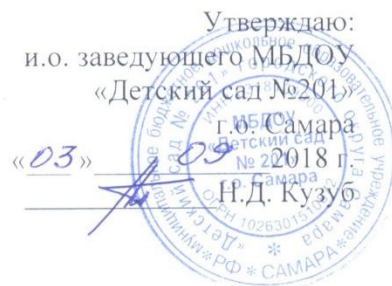


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 201» городского округа Самара

РОССИЯ, 443058, г. Самара, ул. Средне-Садовая, 1а
Тел.: (846) 995 28 89 факс: (846) 997 13 28 e-mail: dou201samara@rambler.ru

Принята на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Детский сад №201»
г.о. Самара
«03» 09 2018 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
и.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад №201»
г.о. Самара
«03» 09 2018 г.
Н.Д. Кузуб



**Рабочая программа
физкультурно-оздоровительного кружка
«Школа мяча»**

Автор-составитель:
Кузуб Николай Дмитриевич
инструктор по физической культуре

Самара 2018 г.

Пояснительная записка

Для развития организма ребёнка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного объёма развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества, такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость.

На мой взгляд, в организации свободной деятельности детей в условиях ДОО играм и упражнениям с мячом уделяется недостаточно времени, поэтому дети не владеют мячом (боятся его, не умеют закидывать в кольцо, отбивать и т.д.). Для решения данной проблемы была разработана программа кружковой работы в МБДОУ «Детский сад № 201» г. о. Самара «Школа мяча», которая рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и реализуется в течение 2 лет.

Курс занятий для детей 5–6 лет и 6–7 лет разработан на 8 месяцев (с 1 октября по 31 мая). Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня в старшей группе – 25 мин., в подготовительной группе – 30 мин. Структура кружкового занятия состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. При обучении играм с мячом предлагается учитывать последовательность овладения техникой: бег в разном темпе, умение останавливаться на полном ходу, изучение ведений мяча, передача мяча, забрасывание мяча в кольцо и т.д.

Основной принцип в работе с детьми индивидуально – дифференцированный подход.

С целью выявления эффективности работы по данной программе проводится диагностические исследования в начале и конце курса в форме игр, наблюдений, выполнения упражнений.

Содержание данной программы может варьироваться в зависимости от способностей детей и условий её использования.

- Количество занятий в год: 32
- Количество занятий в месяц: 4
- Количество занятий в неделю: 1

Цель: развитие физических качеств и навыков сотрудничества у детей старшего дошкольного возраста посредством освоения техники спортивных игр и упражнений с мячом.

Задачи:

1. Способствовать овладению техникой действий с разными мячами;
2. Формировать новые двигательные навыки при обучении элементами игры с мячом;
3. Формировать навыки сотрудничества: играть в команде для достижения общей цели, адекватно относиться к своим неудачам и неудачам соперников;
4. Познакомить детей с правилами и элементами спортивных игр: баскетбол,

пионербол, волейбол, футбол;

5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом и умение применять их в игровой ситуации.

Форма организации:

Занятия - тренировки, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики;

2 Часть (основная) 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 Часть (заключительная) – рефлексивно - аналитический.

Планируемые результаты освоения программы физкультурно-оздоровительного кружка «Школа мяча»

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребенок может перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м). Ребенок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.

Ребенок может легко отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывать набивные мячи.

У ребенка сформирован навык метания на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метания в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метания в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метания в движущуюся цель.

У ребенка сформированы навыки для игры в баскетбол:

- передает мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывает мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведет мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

У ребенка сформированы навыки для игры в волейбол:

- выполняет отбивание мяча после подачи соперника через сетку;
- производит подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

У ребенка сформированы навыки для игры в футбол:

- передает мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведет мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в

предметы, забивать мяч в ворота.

У ребенка сформированы навыки для игры в пионербол:

- производит подачу из-за лицевой линии;
- выполняет бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

Организация детской деятельности

Этапы реализации программы

Образовательная деятельность в рамках программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность.

Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Этап начального обучения

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

На этом этапе происходит закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах.

Учебно - тематический план

Название раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Физкультурно - спортивная направленность	32	0	32	наблюдение

Возраст	Количество занятий в неделю	День недели	Время проведения	Количество занятий в год	Длительность условного часа
5-6 лет старшая группа	1	четверг	16.00-16.25	32	25 минут
6-7 лет подготовительная к школе группа	1	четверг	17.00-17.30	32	30 минут

Порядок и формы педагогической диагностики

Реализация программы предполагает оценку индивидуального физического развития каждого воспитанника. Такая оценка производится инструктором по физическому развитию, в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – «Карта физического развития дошкольника», позволяющая фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации деятельности детей в рамках реализации программы (в том числе поддержка одаренных детей);
- 2) оптимизации работы с группой воспитанников;
- 3) оценка индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования.

Карта заполняется педагогом 3 раза в год (в начале учебного года, в середине и в конце учебного года). Педагог заполняет карту на основе наблюдений за детьми в двигательной деятельности.

Формы подведения итогов: игры, эстафеты, физкультурные досуги.

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется музыкально-спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 18 шт.)

-массажные резиновые (18 шт.)

Воздушные шарики (18 шт.)

Цветные кубики (18 шт.)

Мелкие предметы для развития кисти руки:

- массажные мячики

- косички

- карандаши

- гантели

Баскетбольные корзины (2 шт.)

Напольные корзины (2 шт.)

Шнур для натягивания (1шт.)

Обручи (18 шт.)

Гимнастические скамейки (2 шт.)

Мишени (2 шт.)

Коврики (18 шт.)

Технические средства обучения:

-магнитофон

-флеш - карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)

-экран

-проектор

-ноутбук

Методическое обеспечение программы:

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1983.-79 с.

Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.-128 с.

Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.-112 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. ФГОС / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.-128 с.

Календарно-тематический план для детей 5-6 лет (1-й год обучения)

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя октября	<p>- познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча;</p> <p>- формировать умение навыков у детей сочетать замах с броском при метании</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с массажным мячом. П/И «Брось — догони». П/И «Подбрось — поймай». Дых. упражнения «Носик балуется».</p> <p><u>3 Часть:</u> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>
2 неделя октября	<p>- развивать глазомер, точность движения;</p> <p>- соблюдать правила игры с мячом</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с массажным мячом. П/И «Брось — догони». П/И «Подбрось — поймай». Дых. упражнения «Носик балуется».</p> <p><u>3 Часть:</u> Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»</p>
3 неделя октября	<p>- развивать глазомер, точность движения;</p> <p>- соблюдать правила игры с мячом</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с большим мячом. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». Дых. упражнения «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Пляж» «Волшебный сон»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
4 неделя октября	<p>- формировать умение навыков у детей сочетать замах с броском при метании;</p> <p>- соблюдать правила игры с мячом</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с большим мячом. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». Дых. упражнения «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Пляж» «Волшебный сон»</p>
1 неделя ноября	<p>- формировать умение навыков отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте, прокатывать с горки, подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с гим. палками ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упражнения «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
2 неделя ноября	<p>- формировать умение навыков сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>- формировать умение навыков отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с гим. палками ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упражнения «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»</p>
3 неделя ноября	<p>- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения;</p> <p>- формировать умение навыков отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2. Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых. упражнения «Ветер и листья» «Ёжик».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Ковёр – самолёт»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
4 неделя ноября	- формировать умение навыков отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте, подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши	<u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». <u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых. упражнения «Ветер и листья» «Ёжик». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Ковёр – самолёт»
1 неделя декабря	- формировать умение навыков бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя, забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку	<u>1 Часть:</u> Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичкой ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дых. упражнения «Каша кипит» «Дует ветер». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Каждый спит»

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
2 неделя декабря	<p>- познакомить со спортивными играми с мячом;</p> <p>- воспитывать желание заниматься в команде</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичкой ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дых. упражнения «Каша кипит» «Дует ветер».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Каждый спит»</p>
3 неделя декабря	<p>-формировать умение навыков бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя;</p> <p>- воспитывать желание заниматься в команде</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дых. упражнения «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Тёплая ванна» Презентация «Виды спорта с мячом»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
4 неделя декабря	-формировать умение навыков бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя, забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Антошка».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дых. упражнения «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Тёплая ванна» Презентация «Виды спорта с мячом»</p>
1 неделя января	-формировать умение навыков детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом, бросать мяч друг другу с хлопком; -формировать умение навыков соблюдать правила игры	<p><u>1. Часть:</u> Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p><u>2. Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с малым мячом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Дых. упражнения «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Звери спят, птицы спят»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
2 неделя января	<p>- формировать умение навыков детей отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие;</p> <p>- формировать умение навыков соблюдать правила игры</p>	<p><u>1. Часть:</u> Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба.</p> <p><u>2. Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с малым мячом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч». П/И «Передай мяч». Дых. упражнения «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Звери спят, птицы спят»</p>
3 неделя января	<p>- формировать умение навыков детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом;</p> <p>-воспитывать внимательность и заботу друг к другу</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шаром. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (L-5 м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дых. упражнения «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Фея сна» Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
4 неделя января	<p>- формировать умение навыков детей метать малый мяч в вертикальную цель;</p> <p>- воспитывать внимательность и заботу друг к другу</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Барби».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шаром. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (L-5 м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дых. упражнения «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Фея сна» Просмотр мультфильма «Дедушка и внучек»</p>
1 неделя февраля	<p>- формировать умение навыков бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот</p> <p>-развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубики. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного диаметра и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Дых. упражнения «Дровосек» «Ах!».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Снежинки» «В царстве Снежной Королевы»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
2 неделя февраля	<p>-формировать умение навыков метать мячи разного диаметра правой и левой рукой;</p> <p>-развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубики. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Метание вдаль мячей разного диаметра и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель». П/И «Ловкая пара». Дых. упражнения «Дровосек» «Ах!».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Снежинки» «В царстве Снежной Королевы»</p>
3 неделя февраля	<p>- формировать умение навыков отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт. цель;</p> <p>-развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Буратино».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с гантелями. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упражнения «Вырасти большой» «Стёклышко».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Сказочный сон»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
4 неделя февраля	<p>- формировать умение навыков бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот, метать мячи разного диаметра правой и левой рукой; -развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Буратино». <u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с гантелями. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упражнения «Вырасти большой» «Стёклышко». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Сказочный сон»</p>
1 неделя марта	<p>-формировать умение навыков бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; -развивать глазомер</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичками. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. <u>3 Часть:</u> Релаксация «Путешествие на облаке»</p>
2 неделя марта	<p>-формировать умение навыков прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие; -развивать глазомер; -воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичками. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. <u>3 Часть:</u> Релаксация «Путешествие на облаке»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя марта	<p>-формировать умение навыков бросать мяч друг другу и ловить его в движении;</p> <p>-развивать глазомер;</p> <p>-воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонтальную цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упражнения «Гармошка».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Сосульки тают»</p>
4 неделя марта	<p>-формировать умение навыков прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие;</p> <p>-развивать глазомер;</p> <p>-воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2. Метание мяча в горизонтальную цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упражнения «Гармошка».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Сосульки тают»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя апреля	-формировать умение навыков отбивать мяч одной рукой, прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур	<u>1 Часть:</u> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с гимнастическими палками. ОВД 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых. упражнения «Обед» «Насос». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Подводный мир»
2 неделя апреля	-формировать умение навыков отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами, перебрасывать друг другу через шнур; -развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость)	<u>1 Часть:</u> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с гимнастическими палками. ОВД 1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых. упражнения «Обед» «Насос». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Подводный мир»

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя апреля	<p>-формировать умение навыков отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур; -развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость); -поддерживать интерес к различным видам спорта</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба <u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шаром. Упражнение для кистей рук с малым мячом. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых. упражнения «Художники» «Дятел». <u>3 Часть:</u> Релаксация «У лесного ручья» Просмотр мультфильма «С бору по сосенке»</p>
4 неделя апреля	<p>- формировать умение навыков отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур; -развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость); -поддерживать интерес к различным видам спорта</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба <u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шаром. Упражнение для кистей рук с малым мячом. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых. упражнения «Художники» «Дятел». <u>3 Часть:</u> Релаксация «У лесного ручья» Просмотр мультфильма «С бору по сосенке»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя мая	<p>-формировать навыки элементов спортивных игр с мячом; - развивать мелкую моторику рук; -воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным мячом. Упражнение для кистей рук с массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упражнения «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Волшебный сон» «Тайны космоса»</p>
2 неделя мая	<p>-формировать навыки элементов спортивных игр с мячом; - развивать мелкую моторику рук; -воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным мячом. Упражнение для кистей рук с массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых. упражнения «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Волшебный сон» «Тайны космоса»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя мая	<ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки элементов спортивных игр с мячом; - развивать мелкую моторику рук; - воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность) 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубиками. Упражнение для кистей рук с массажным мячом. ОВД 1.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упражнения «Ныряльщики» «Осы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Путешествие на облаке» Просмотр мультфильма «Как утёнок - музыкант научился играть в футбол»</p>
4 неделя мая	<ul style="list-style-type: none"> -формировать навыки элементов спортивных игр с мячом; -развивать мелкую моторику рук; -воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность) 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубиками. Упражнение для кистей рук с массажным мячом. ОВД 1.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упражнения «Ныряльщики» «Осы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Путешествие на облаке» Просмотр мультфильма «Как утёнок - музыкант научился играть в футбол»</p>

Календарно-тематический план для детей 6-7 лет (2-ой год обучения)

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
<p>1 неделя октября</p>	<p>-умение навыков метания мяч в горизонтальную цель, вдаль с нескольких шагов; -развивать глазомер, двигательную активность детей; -воспитывать желание заниматься спортом</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с массажным мячом. ОВД 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с L=4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых. упражнения «Носик балуется» <u>3 Часть:</u> Релаксация «Пляж».</p>
<p>2 неделя октября</p>	<p>-умение навыков метания мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов; -развивать глазомер, двигательную активность детей; -воспитывать желание заниматься спортом</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ с массажным мячом. ОВД 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с L 4-5 м. П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых. упражнения «Носик балуется» <u>3 Часть:</u> Релаксация «Пляж».</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя октября	<ul style="list-style-type: none"> -умение навыков метания мяч в горизонтальную цель, вдаль с нескольких шагов; -развивать глазомер, двигательную активность детей; -воспитывать желание заниматься спортом 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. ОВД 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. упражнения «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Волшебный сон» Презентация «Как стать спортсменом»</p>
4 неделя октября	<ul style="list-style-type: none"> -умение навыков метания мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов; -развивать глазомер, двигательную активность детей; -воспитывать желание заниматься спортом 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. ОВД 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. упражнения «Смешинка» «Шарик лопнул».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Волшебный сон» Презентация «Как стать спортсменом»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя ноября	<p>-формировать умение навыков метания мяча в цель из разных исходных положений;</p> <p>-развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость);</p> <p>-воспитывать красоту, грациозность движений</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. ОВД 1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». Дых. упражнения «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листья»</p>
2 неделя ноября	<p>-формировать умение навыков метания мяча в цель из разных исходных положений;</p> <p>-развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость);</p> <p>-воспитывать красоту, грациозность движений</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. ОВД 1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». Дых. упражнения «Подуй на листик» «Летят мячи».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листья»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя ноября	<p>-формировать умение навыков метания мяча в цель из разных исходных положений;</p> <p>-развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость);</p> <p>-воспитывать красоту, грациозность движений</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». Дых. упражнения «Ветер и листья».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Ковёр – самолёт» Просмотр мультфильма «Спортландия»</p>
4 неделя ноября	<p>-формировать умение навыков метания мяча в цель из разных исходных положений;</p> <p>-развивать физические качества (быстроту, ловкость, выносливость);</p> <p>-воспитывать красоту, грациозность движений</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». Дых. упражнения «Ветер и листья».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Ковёр – самолёт» Просмотр мультфильма «Спортландия»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя декабря	<p>-формировать умение навыков метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой»;</p> <p>-развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину;</p> <p>-воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичками. ОВД 1.Метание вдаль мяча с L 6-12 м. 2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». Дых. упражнения «Каша кипит» «Ветер дует».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Каждый спит»</p>
2 неделя декабря	<p>- формировать умение навыков метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой»;</p> <p>-развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину;</p> <p>-воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичками. ОВД 1.Метание вдаль мяча с L 6-12 м. 2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. П/И «Ловишки с мячом». П/И «Не задень мяч». Дых. упражнения «Каша кипит» «Ветер дует».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Каждый спит»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя декабря	<p>- формировать умение навыков метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой»;</p> <p>-развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину;</p> <p>-воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча от груди, через голову. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». Дых. упражнения «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Тёплая ванна»</p>
4 неделя декабря	<p>- формировать умение навыков метать мяч правой и левой рукой, отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой»;</p> <p>-развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину;</p> <p>-воспитывать стремление детей объединяться в команды для подвижных игр по собственному предпочтению</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча от груди, через голову. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». Дых. упражнения «Лесной воздух» «Маятник».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Тёплая ванна»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя января	<ul style="list-style-type: none"> -формировать умение навыков подбрасывания мяч и ловить его с поворотом кругом; -развивать двигательную активность детей; -воспитывать чувство товарищества 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». Дых. упражнения «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Звери спят, птицы спят»</p>
2 неделя января	<ul style="list-style-type: none"> -формировать умение навыков подбрасывания мяч и ловить его с поворотом кругом; -развивать двигательную активность детей; -воспитывать чувство товарищества 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом. П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». Дых. упражнения «На турнике» «Подуй на снежинку».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Звери спят, птицы спят»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя января	<p>-формировать умение навыков подбрасывания мяч и ловить его с поворотом кругом;</p> <p>-развивать двигательную активность детей;</p> <p>-воспитывать чувство товарищества.</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. Спортивная игра «Пионербол». П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». Дых. упражнения «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Фея сна»</p>
4 неделя января	<p>-формировать умение навыков подбрасывания мяч и ловить его с поворотом кругом;</p> <p>-развивать двигательную активность детей;</p> <p>-воспитывать чувство товарищества</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. Спортивная игра «Пионербол». П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». Дых. упражнения «Хлопушка» «Молодцы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Фея сна»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя февраля	<p>-формировать умение навыков у детей метать мяч в горизонт;</p> <p>- развивать двигательную активность детей и глазомер;</p> <p>-формировать умение навыков метать мяч разного веса и размера;</p> <p>-воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2.Метание вдаль мячей разного размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». Дых. упражнения «Дровосек» «Ах!».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Снежинки»</p>
2 неделя февраля	<p>-формировать умение навыков у детей метать мяч в горизонтальную цель, бросать и ловить мяч от стены разными способами;</p> <p>-развивать двигательную активность детей и глазомер</p> <p>-формировать умение навыков метать мяч разного веса и размера;</p> <p>-воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с массажным мячиком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2.Метание вдаль мячей разного размера правой и левой рукой. П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». Дых. упражнения «Дровосек» «Ах!».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Снежинки»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя февраля	<p>-формировать умение навыков у детей метать мяч в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами; -развивать двигательную активность детей и глазомер; -формировать умение навыков метать мяч разного веса и размера; -воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Позитив». <u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубиками. ОВД 1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Мяч по дорожке». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упражнения «Вырасти большой» «Стёклышко». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Сказочный сон»</p>
4 неделя февраля	<p>-формировать умение навыков у детей метать мяч в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч от стены разными способами; -развивать двигательную активность детей и глазомер; -формировать умение навыков метать мяч разного веса и размера; -воспитывать волевые качества личности (целеустремлённость, выдержку)</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ритмическая гимнастика «Позитив». <u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубиками. ОВД 1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Мяч по дорожке». П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упражнения «Вырасти большой» «Стёклышко». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Сказочный сон»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя марта	-формировать умение навыков у детей выполнять упражнения с мячом в парах; -воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичкой. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал — садись». П/И «Выстрели мячом». Дых. упражнения «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Спящий котёнок»</p>
2 неделя марта	-формировать умение навыков у детей выполнять упражнения с мячом в парах; -воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. Упражнение для кистей рук с косичкой. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/И «Передал — садись». П/И «Выстрели мячом». Дых. упражнения «Мыльные пузыри» «Апчхи!».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Спящий котёнок»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя марта	-формировать умение навыков у детей выполнять упражнения с мячом в парах; -воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований	<u>1 Часть:</u> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». Дых. упражнения «Гармошка» «Партизаны». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Сосульки тают»
4 неделя марта	-формировать умение навыков у детей выполнять упражнения с мячом в парах; -воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований	<u>1 Часть:</u> Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба. <u>2 Часть:</u> ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее». П/И «Попади в цель». Дых. упражнения «Гармошка» «Партизаны». <u>3 Часть:</u> Релаксация «Сосульки тают»

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя апреля	<p>-формировать умение навыков у детей бросать мяч через шнур;</p> <p>-формировать умение навыков детей играм с элементами футбола и волейбола;</p> <p>-развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость);</p> <p>-воспитывать чувство товарищества</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. ОВД 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через шнур. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых. упражнения «Обед» «Насос».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Подводный мир океана» «У лесного ручья»</p>
2 неделя апреля	<p>-формировать умение навыков у детей бросать мяч через шнур;</p> <p>-формировать умение навыков детей играм с элементами футбола и волейбола;</p> <p>-развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость);</p> <p>-воспитывать чувство товарищества</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с воздушным шариком. ОВД 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через шнур. П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых. упражнения «Обед» «Насос».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Подводный мир океана» «У лесного ручья»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя апреля	<ul style="list-style-type: none"> -формировать умение навыков у детей бросать мяч через шнур; -формировать умение навыков детей играм с элементами футбола и волейбола; -развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость); -воспитывать чувство товарищества 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с массажным мячом. ОВД 1. Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2. Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». Дых. упражнения «Художники» «Дятел».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «У лесного ручья»</p>
4 неделя апреля	<ul style="list-style-type: none"> -формировать умение навыков у детей бросать мяч через шнур; -формировать умение навыков детей играм с элементами футбола и волейбола; -развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость); -воспитывать чувство товарищества. 	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба гимнастическим шагом. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с массажным мячом. ОВД 1. Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2. Отбивание мяча коленом. П/И «Мы – футболисты». Дых. упражнения «Художники» «Дятел».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «У лесного ручья»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
1 неделя мая	<p>-формировать умение навыков детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину;</p> <p>-обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил;</p> <p>-воспитывать интерес к спортивным играм</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. ОВД 1.Ведение мяча одной рукой на корточках. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным шариком». П/И «Быстро отвечай». Дых. упражнения «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Волшебный сон» «Тайны космоса»</p>
2 неделя мая	<p>-формировать умение навыков детей прокатывать мяч, попадая в ворота, забрасывать мяч в баскетбольную корзину;</p> <p>-обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил;</p> <p>-воспитывать интерес к спортивным играм</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с малым мячом. ОВД 1.Ведение мяча одной рукой на корточках. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/И «Волейбол с надувным шариком». П/И «Быстро отвечай». Дых. упражнения «Дуем друг на друга» «Полёт в космос».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Волшебный сон» «Тайны космоса»</p>

Неделя, месяц	Задачи	Содержание
3 неделя мая	<p>-формировать умение навыков детей прокатывать мяч, попадая в ворота, забрасывать мяч в баскетбольную корзину;</p> <p>-обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил;</p> <p>-воспитывать интерес к спортивным играм</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубиками. ОВД 1.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2.Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/ И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное -несъедобное». Дых. упражнения «Ныряльщики» «Осы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Путешествие на облаке» Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды»</p>
4 неделя мая	<p>-формировать умение навыков детей прокатывать мяч, попадая в ворота; забрасывать мяч в баскетбольную корзину;</p> <p>-обучать детей спортивным играм с выполнением простейших правил;</p> <p>-воспитывать интерес к спортивным играм</p>	<p><u>1 Часть:</u> Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба.</p> <p><u>2 Часть:</u> ОРУ с цветным кубиками. ОВД 1.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. 2.Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/ И «Элементарный футбол». П/И «Съедобное -несъедобное». Дых. упражнения «Ныряльщики» «Осы».</p> <p><u>3 Часть:</u> Релаксация «Путешествие на облаке» Просмотр мультфильма «Футбольные звёзды»</p>

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников - М.: Просвещение, 1983.
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка – М., 1993.
3. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2008.
4. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: АРКТИ, 2007.
5. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
6. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
7. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М.: АРКТИ, 2002.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно- методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Егоров Б. Ю. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
10. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
11. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
12. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка. - М.: ВЛАДОС, 2018.
13. Кудрявцев В. Т. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
14. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Практическое пособие. - М.: Айрис-Пресс, 2007.
15. Логинова В. И. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
16. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников - М.: Просвещение, 1983.
17. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС – М.: Мозаика-Синтез, 2018.
18. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС – М.: Мозаика-Синтез, 2018.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. ФГОС / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.-128 с.

Приложение 1. Подвижные игры используемые в рамках реализации Программы

Брось – догони

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Ловишки с мячом

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Ловкая пара

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

Закати мяч в обруч

Дети распределяются на 2-3 команды. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка, которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Команды детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом если мяч остался в обруче, команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол, добравшись до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Каждый катит свой мяч в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 попыток игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу

Дети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» — дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол, играющий в это время несколько раз, качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол,

отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч

Дети распределяются по трое, двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч, и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Приложение 2. Дыхательные упражнения

Носик балуется

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Смешинка

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Подуй на листик

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи

Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик

Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

Каша кипит

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!»

Ветер дует

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник

Стоя, ноги на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х...».

На турнике

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

Подуй на снежинку

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка

Стоя, ноги на ширине плеч руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек

Стоя, ноги на ширине плеч руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой

Стоя, руки вверху. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замершее окошко.

Мыльные пузыри

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчхи!».

Гармошка

Положить руки на ребра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Обед

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Художники

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

Полёт в космос

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Ныряльщики

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

Сирень

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.