

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

МАДОУ «Детский сад № 77»

протокол № 1 от «28» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказ № 1970 от «08» 09 2025 г.

С.В. Яковлева,
заведующий МАДОУ «Детский сад № 77»



РАЗРАБОТАНО:

И.В. Петровская Петровская И.В.,

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА МЯЧА»**

**для детей дошкольного возраста (6-7 лет)
направленность: физкультурно-спортивная,
срок реализации: 1 год**

город Березники

2025 год

Содержание

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Содержание курса
5. Методическое обеспечение программы
6. Список литературы

2. Пояснительная записка.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

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 мячом 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.

Чтобы восполнить пробелы знаний и умений в овладении мячом, и удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Проблема:

- ✓ Частичное владение мячом.
- ✓ Отсутствие чувства мяча.
- ✓ Нарушение правил применимых в определенных ситуациях.
- ✓ Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста

Цель:

Успешное овладение детьми действиями с мячом, обогащение _____ двигательного опыта детей 6-7 года жизни

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, пионербол, способствованию совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игр.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, длительностью 30-35 минут для детей 6-7 лет.

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в учебном году. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Период обучения: с 1 октября по 30 мая, согласно сетке занятий работы кружков.

Основание: Закон РФ «Об образовании», положение о платных дополнительных услугах в образовательных учреждениях.

Реализация: Учебно-тематический план, конспекты занятий (стандартных, игровых, контрольно-учетных, методические рекомендации, критерии и методы проведения диагностики, перечень литературы)

Место проведения: спортивный зал МАДОУ «Детский сад №77»

Срок реализации: 1 год для детей 6 лет.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Алгоритм проведения занятий:

- ✓ Занятия строятся в игровой форме.
- ✓ Элементы движений осваиваются в течение недели
- ✓ Элементы движений и спортивные упражнения варьируются и объединяются в зависимости от способностей детей.
- ✓ Элементы движений даются в виде показа, в ходе освоения используются схемы, карточки, загадки и т.д.
- ✓ После освоения очередного этапа идет проведение игры или игровых моментов, а также соревнований.

Организация образовательной деятельности:

- ✓ Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- ✓ Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- ✓ Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- ✓ Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

**Годовой календарный график
по дополнительной общеразвивающей
Программе «ШКОЛА МЯЧА»**

Содержание	6-7 лет
Количество возрастных групп	2
Начало учебного года	01.10.
Продолжительность учебного года	8 месяцев
Окончание учебного года	31.05.
Продолжительность организованной образовательной деятельности	не более 35 мин
Недельная образовательная нагрузка занятий	1
Объем недельной образовательной нагрузки (в неделю)	35 мин
Сроки проведения мониторинга	20.10-24.10 25.05.- 29.05.

Работа с родителями:

- Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
- Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.
- Организация фотовыставки «Школа мяча».

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек « Игры на улице»

3. Учебно - тематический план

по дополнительной общеразвивающей Программе
«ШКОЛА МЯЧА» для детей 6-7 лет

Месяц	№	Тема	Цель	Программное содержание	Практические действия	Кол-во часов
Октябрь	№1	Вводное	Подготовить детей к обучающему процессу	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале Знакомство с мячом.	Диагностика умений владения мячом.	1
	№2	Волейбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его.	Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	Диагностика умений владения мячом Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах разными способами (используются мячи разного диаметра). <i>П/И «Охотники и утки» развивать ручную ловкость.</i>	1
	№3	Волейбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его.	Упражнения на овладение техникой броска через веревку .	Подбрасывание и перебрасывание мяча в парах разными способами через веревку, с последующей ловлей, догнав его. <i>П/И «Мяч водящему» учить способам передачи мяча.</i>	2
Ноябрь	№4	Волейбол	Контролировать мяч в движении.	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча. Передвижения, остановок, поворотов и	Броски мяча замыкающему, через всю колонну и обратно, со сменой замыкающего. <i>И,У. «Гонка мячей» учить действиям с мячом в команде</i>	2

				стоек в волейболе.		
	№5	Волейбол	Совершенствовать точность передачи мяча.	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение удару-подаче.	Обучение удару-подаче «ладошка», с ловлей мяча напарником. <i>И.У. «Собачка»: учить ловле мяча из различных подач.</i>	2
Д е к а б р ь	№6	Волейбол	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение правил игры в пионербол	Правила игры, техника владения мячом, движения и остановки.	Игра по упрощенным правилам в пионербол.	1
	№7	Волейбол	Совершенствовать технику игры	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Игра в пионербол по упрощенным правилам.	3
Я н в а р ь	№8	Баскетбол	Научиться управлять мячом, чувствовать его, правильно отбивать мяч.	Упражнения на освоение ловли, ведения и передачи мяча в парах.	Отбивание поочередно правой и левой руками, отбивание в парах с броском от груди (стоя, в движении) <i>П/И «Ловишка с мячом» учить меткости, развивать ручную ловкость.</i>	2
	№9	Баскетбол	Контролировать мяч в движении, развивать ручную ловкость.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча.	Ведение мяча разными способами. <i>И.У. «Придумай сам» учить технике владения мяча в различных ситуациях.</i>	1

	№10	Баскетбол	Контролировать мяч в движении.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Эстафета по способам ведения мяча.	1
Ф е в р а л ь	№11	Баскетбол	Развивать меткость и ловкость.	Упражнения на освоение техники забрасывания мяча в кольцо.	Забрасывание мяча в кольцо разными способами, ведение + забрасывание; ведение, пас + забрасывание И.У. «Кто больше забросит» <i>развивать меткость и ловкость.</i>	2
	№12	Баскетбол	Подготовить детей к игре в баскетбол.	Упражнения на освоение ловли и передачи мяча (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов.	Эстафета «Навстречу друг другу» , с забрасыванием в кольцо.	2
М а р т	№13	Баскетбол	Развивать ловкость, умения в процессе игры баскетбол	Упражнения на овладение техникой бросков мяча.	Баскетбол в одно кольцо. П/И «Веселые мячи» <i>развитие ловкости, быстроты реакции.</i>	2
	№14	Баскетбол	Обучение правилам игры в баскетбол.	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол.	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	2
А п р е л ь	№15	Баскетбол	Совершенствовать технику игры	Учить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в баскетбол.	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	2

	№16	Баскетбол	Совершенствовать технику игры	Учить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в баскетбол.	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам между командами 3*3	2
М а й	№17	Волейбол	Совершенствовать технику игры в пионербол.	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	Броски и ловля мяча через сетку, подачи, четкое выполнение правил игры.	2
	№18	Волейбол	Разработать тактику игры.	Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Диагностика умений владения мячом Игра в пионербол по упрощенным правилам.	1
	№19	Итоговое		Обследование детей.	Диагностика умений и навыков. Награждение грамотами спортсменов.	1
ИТОГО:						32 ча са

4. Содержание курса.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол- гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Весь процесс обучения упражнениям условно разделен на **три этапа**:

На начальном этапе создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах мяча, знакомлю с правилами работы с мячом. Учю основным исходным положениям.

Этап углубленного разучивания упражнения

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий с мячом. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Дети выполняют спортивные упражнения в едином ритме для всей группы.

Этап закрепления и совершенствования. Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также метод соревнования и игры. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие имеют 3 структурные части: вводную, основную и заключительную.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Формы, способы, методы и приемы

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая.

Методы и приемы, используемые на занятии:

Игровой метод:

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.
- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить

ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- **наглядный метод:** показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

- **словесный метод:** название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

- **практический метод:** проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод:

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Словесный метод:

При проведении занятий используется определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используются объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и

повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод:

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

Метод проектов:

Метод проектов – это комплексная деятельность, участники которой автоматически осваивают новые понятия и представления о различных видах двигательной деятельности, и строится на соучастии «ребёнок - взрослый». Участие в проектной деятельности расширяет и обогащает индивидуальный жизненный опыт детей. Используя метод проектов, педагог ведёт ребёнка постепенно: наблюдая за деятельностью взрослого, эпизодически участвуя в ней, затем партнёрство и, наконец, сотрудничество. Содержание проектной детской или детско-взрослой деятельности обуславливается решаемыми образовательными и воспитательными задачами.

Модульный метод:

Организация педагогического процесса объединена между собой на основе какой-либо темы, сюжета. Это делает педагогический процесс интересным для детей и позволяет реализовать принцип обучения в игре.

Метод проблемных ситуаций:

Обучение детей элементам творческой деятельности возможно тогда, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий (а не на сообщение фактической информации), когда оно не является принципиально новым, а логически продолжает ранее изученный или знакомый материал, когда проблемные ситуации, создаваемые на занятии, находятся в «зоне ближайшего развития» познавательных возможностей детей. Появляется стремление к самостоятельному поиску ответа.

Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога с детьми проводится в форме досуга, показательных выступлений.

Поддержка детской инициативы

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- в общении с детьми преобладает демократический стиль;
- образовательный процесс строится на основе игры;

- родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком,

совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей, дидактические игры по физическому развитию.

Диагностическая карта результатов
обучения элементам спортивной игры БАСКЕТБОЛ к кружку
«Школа мяча»
детей подготовительной к школе группы № _____

№	Ф.И ребенка	Отбивание мяча за 1 мин (кол- во)		Ведение мяча по прямой (умение)		Ведение мяча змейкой (умение)		Бросок в кольцо из 10 раз (кол- во)	
		Ноябрь	Май	Ноябрь	Май	Ноябрь	Май	Ноябрь	Май
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
УРОВЕНЬ		3-							
		2-							
		1-							

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 77»
С.В.Яковлева
« _____ » _____ 20__ г.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ кружка «ШКОЛА МЯЧА»

Руководитель:
Петровская И.В.
инструктор по физической культуре

Задачи:

- Показать родителям уровень освоения техники игры в баскетбол, пионербол.
- Познакомить родителей с возможностями детей в простейших технико-тактических действиях с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование.
- Показать разученные мини-презентации с использованием баскетбольных и гимнастических элементов.

Оборудование:

- Баскетбольные мячи, волейбольный мяч

ХОД:

I Приветствие родителей, вручение грамот

Добрый вечер уважаемые родители, мы рады приветствовать вас на итоговом занятии нашего кружка «Школа Мяча». Напомню, целью работы нашего кружка было, успешное овладение действиями с мячом и обогащение двигательного опыта детей 7-го года жизни. За этот год мы многому научились, поэтому выпускникам «Школы мяча» вручаются грамоты за высокие спортивные достижения (*перечисляю фамилии*)

II Мини-презентации

А сейчас мы готовы представить вам личные мини-презентации с использованием баскетбольных и гимнастических элементов. Списки детей групп №1 и 7

III Эстафеты

Неотъемленной частью подготовки детей были и остаются эстафетные соревнования, поэтому предлагаю нашим ребятамделиться на команды и внимательно слушать задания, а родителям болеть.

VI Пионербол

Самое первое, что стали мы осваивать – это приемы волейбола и игру ПИОНЕРБОЛ по упрощенным правилам. подача, смена, потеря подачи и на чьем поле упал мяч тому и гол.

V Вручение медалей

КАРТОТЕКА

Игры на снежной площадке

1. Скатай шар
2. Попади в колпак
3. Веселые снежинки
4. Трудный переход
5. Накорми медведя(зайца)
6. Не попади в сугроб
7. Кто скорей по дорожке
8. Заморожу
9. Снайпер
10. Загони льдинку
11. Загони шайбу в ворота
12. Кто скорее загонит льдинку
13. Катание на санках
14. Санный поезд
15. Догони
16. Черепахи
17. Ледяные дорожки. Прокачу

Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, заготовить снежки для игр с метанием.

1. Скатай шар.

Играющие делятся на равные возрастные группы, договариваются о продолжительности игры (4—5 мин) и начинают катать снежный ком, стараясь делать его как можно большим. Выигрывает группа, скатавшая за установленное время самый большой ком.

2. Попади в колпак.

Заранее лепится снеговик. Ему на голову надевают колпак (из картона) или корзину. С обозначенного расстояния 2-4 м, в зависимости от возраста играющих игроки по очереди бросают снежки, целясь в колпак. Выигрывает тот, кто попал большее число раз.

Усложнение: не, просто попасть, а сбить колпак для этого надо попасть не в его основание, а в вершину.

3. Веселые снежинки.

Играющие разбегаются по площадке. Взрослый говорит: ветер подул, закружил снежинки — ребята кружатся на том месте, где их застал сигнал. Взрослый: *Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть* — малыши приседают. Затем дети снова разбегаются по площадке, игра повторяется.

4.Трудный переход.

На площадке, где имеется снежный вал, скамейка, снежные бугорки разной высоты (20—30 см, расстояние между ними 10—15 см), детям можно предложить пройти, сохраняя равновесие, по этим постройкам. Обязательно установить направление движения во избежание столкновения.

5.Накорми медведя (зайца).

Ребята с 2—3 м поочередно метают снежки, стараясь попасть в корзину, которая укреплена в лапах снежной фигуры. Выигрывает, забросивший большее количество снежков.

6.Не попади в сугроб.

На площадке насыпается небольшой сугроб или кладется снежный ком. Играющие берутся за руки, образуя круг, и по команде тянут друг друга на сугроб. Проигравшим считается тот, кто попадет в сугроб или столкнет в сторону ком.

7.Попади в мяч.

На среднюю линию площадки кладут два мяча (резиновые, волейбольные). С расстояния 2 - 3 шагов двое ребят стараются попасть снежками и откатить свой мяч за заднюю линию площадки. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

8.Кто скорей по дорожке.

Из палочек, льдинок выкладывают две-три дорожки к снежному валу (скамейке), шириной 30 см, длиной 3 - 4 м. На снежном валу укрепляют флажки или палочки. Играющие, прыгают на двух ногах по дорожке. Выигрывает тот, кто первым допрыгал и взял с вала флажок.

9.Заморожу!

Ребята, которые стоят по кругу, прыгают на двух ногах со словами «Не боюсь, не боюсь!» и при этом то поднимают руки вперед, то прячут их за спину. Водящий, который стоит в центре старается дотронуться до игрока, у которого руки вытянуты вперед и заморозить (хлопнуть по рукам).

10.Снайпер.

На снежном валу устанавливаются мишени (размером 30 X 30см) - из фанеры, по количеству играющих. Перед валом чертят несколько линий на расстоянии 1,5 - 2 - 2,5 - 3м. Ребята бросают в мишени снежки или мячи. Меткий снайпер при попадании отходит назад, на следующую линию. Выигрывает тот, кто окажется на самой дальней - от мишени линии.

11.Загони льдинку.

В центре площадки обозначен краской круг. На расстоянии нескольких метров от него стоят игроки, у их ног льдинка. Прыгая на одной ноге, игрок подбивает льдинку, загоняя ее в центральный круг. Отмечается игрок, который первым загнал льдинку в центр круга и припрыгал на его черту на одной ноге.

12.Загони шайбу в ворота.

1. Вести шайбу клюшкой в прямом направлении, не отрывая ее от шайбы.
2. Обводить клюшкой шайбу вокруг предметов, поставленных в линию, между ними.
3. Прокатывать клюшкой шайбу друг другу стоя на месте и в движении;

13. Кто скорее загонит льдинку.

Ребята с линии старта загоняют льдинки ногой, лопаткой или клюшкой на противоположную сторону площадки. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию.

Вариант: загонять льдинку в лунку, выкопанную в снегу.

14. Катание на санках.

Это развлечение пользуется любовью детей всех возрастов. Спустившись с горки, - ребенок тотчас старается снова подняться на нее. - Он готов кататься непрерывно, затрачивая много энергии и не замечая утомления. Взрослым необходимо регулировать физическую нагрузку, учитывая возраст ребенка, его физические силы и возможности. Не допускать излишнего возбуждения, перегревания от непрерывных действий.

Детям следует подсказать несколько интересных игр и развлечений с санками на площадке.

15. Санный поезд.

Распределившись парами, дети постарше катают, младших вначале по прямой дорожке, затем с поворотами — вокруг сугроба, дерева; - соревнуются в скорости катания. Затем двое малышей везут одного старшего.

Можно соединить, двое санок - два ребенка сидят на санках, двое везут.

16. Догони.

Ребята толкают санки вперед, бегом догоняют их и встают коленями на катящиеся санки. После овладения этим умением соревнуются: у кого санки проскользят дальше.

17. Черепахи.

Играющие делятся на пары, у каждой пары свои санки. Садятся на санки спиной друг к другу, и по сигналу стараются побыстрее доехать на санках до финиша - (5—6 м), согласовывая свои действия. Выигрывает пара, первая прибывшая к финишу.

17. Ледяные дорожки.

Скольжение по ледяным дорожкам — веселое упражнение, доступное дошкольникам.

Прокачу!

Двое детей постарше (или ребенок и взрослый) стоят по сторонам ледяной дорожки, третий - младший - на дорожке. Все берутся за толстый шнур (старшие за концы, младший за середину), старшие бегут вдоль дорожки, младший скользит стоя или в приседе.

КАРТОТЕКА

Подвижные детские игры на темы сказок.

1. Сказочные эстафеты.
2. Конек-горбунок.
3. Ядро Барона Мюнхаузена.
4. Кот в сапогах.
5. Канатаходец Тибул.
6. Лиса Алиса и кот Базилио.
7. Лягушка-путешественница.
8. Балда и лошадь.
9. Змей Горыныч.
10. Колобок.
11. Баба Яга.
12. Незнайка на воздушном шаре.
13. Доктор Айболит.
14. Волк и семеро козлят.
15. Золушка.
16. Теремок.

1. Сказочные эстафеты.

Дети очень любят сказки. Читают и знают их. Многие хотят подражать сказочным героям. Если вы проведете сказочные эстафеты, у ваших детей появится такая возможность. Эти эстафеты – полуспортивные, полуигровые соревнования. В их основе – сюжет сказок.

Вы можете вспомнить старые сказки, сочинить новые. Инсценировать сказочные сюжеты, спеть песни любимых сказочных героев. Ну, и конечно, на радость детям вы можете провести сказочные эстафеты. Когда вы будете их организовывать, обязательно напоминайте ребятам сюжеты сказок. Это поможет лучше понять задание и сделает его выполнение более эмоциональным. Комментируйте по - сказочному и весело ход эстафет, включайте бодрую сказочную музыку, вдохновляйте на поддержку болельщиков. Если вы не забудете об этом, у вас наверняка получится настоящий сказочно-спортивный праздник.

2. Конек-горбунок.

По названию ясно, что каждому участнику эстафеты предстоит изобразить Конька-Горбунка, который прекрасно описан в сказке П. П. Ершова. Для этого вам потребуется лишь волейбольный мяч или воздушный шарик. Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом положении. Но это не все. Как известно, Конек-Горбунок мог прыгать так высоко, что преодолевал любые препятствия. В этой эстафете «конькам-горбункам» также придется во время скачки преодолевать препятствия, например, поставленные на линии эстафеты три табуретки. На каждую табуретку необходимо будет взобраться, затем соскочить с нее,

и все это быстро и не теряя при этом «горб» – мяч за спиной. Победят те «коньки-горбунки», которые окажутся более ловкими и стремительными.

3. Ядро барона Мюнхгаузена.

Помните, барон Мюнхгаузен передвигался однажды, оседлав пушечное ядро. Предложите ребятам освоить этот необычный вид «транспорта». Ядром у вас будет обычный воздушный шарик, на котором сбоку яркой краской написано: «Ядро». Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками. По сигналу в таком положении они проделывают путь до поворотного флажка и обратно. Затем ядро передается следующему игроку и так далее, пока не выяснится, какая команда быстрее освоила «полеты на ядре». Не забывайте, что при неосторожном обращении ядра имеют свойство взрываться. Предупредите об этом ребят. Если шарик-ядро лопнет, команда выбывает из игры и оплакивает погибшего «ядролетателя».

4. Кот в сапогах .

С этим Котом знакомы все дети, поэтому суть эстафеты им будет ясна по названию. Для ее проведения вам потребуется найти сапоги очень большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и быстро добежать до финиша. Но это ему сделать будет очень трудно, и не только потому, что сапоги тяжелые и неудобные. Как вы помните, Кот в сапогах обладал хорошими манерами. Поэтому, чтобы усложнить эстафету, вы можете поставить на пути следования три кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Итак, пробежав до финиша и сделав на пути три поклона, участник возвращается и отдает сапоги следующему. И так вся команда. Команда-победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

5. Канатоходец Тибул.

В сказке Юрия Олеши «Три толстяка» смелый Тибул ходил по канату не только в цирке. Однажды он прошел по натянутой проволоке над площадью прямо над головами стреляющих в него гвардейцев. В этой эстафете канатоходцам придется намного проще: в них никто не будет стрелять, и опасность упасть с огромной высоты и разбиться им не угрожает. Канат, то есть обыкновенную веревку, можно просто протянуть по земле от старта до финиша. Все игроки по очереди пробегут по нему до поворота, а на обратном пути попробуют всю дистанцию пропрыгать на одной ноге. При этом нужно быть все-таки очень аккуратным: каждый раз ногу ставить на веревку, а не мимо. Иначе раздастся «выстрел» – хлопок судьбы, которым он предупредит о «грозной опасности». Самые ловкие «Тибулы» принесут победу своей команде.

6. Лиса Алиса и кот Базилио.

Что отличает этих персонажей сказки А. Толстого «Приключения Буратино»? Они все время притворялись. Лиса притворялась, что она хромяя, а кот – что он

слепой. Участникам эстафеты придется изобразить этих мошенников. Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны. На старте команды делятся на пары. Один игрок каждой пары – лиса Алиса, другой – кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь таким образом на одной ноге. Участнику, изображающему кота Базилио, завязывают глаза. «Лиса» кладет свободную руку на плечи «коту», и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующим участникам.

7. Лягушка - путешественница.

Помните, каким образом путешествовала в этой сказке Лягушка? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за нее лапками, взлетела вместе со стаей. Участникам эстафеты придется проделать почти то же самое. Два самых сильных участника берут гимнастическую палку и кладут ее на плечи. В это время третий берется за палку руками, ноги отрывает от земли и оказывается, таким образом, «лягушкой-путешественницей». Теперь по сигналу все трое начинают движение вперед. Тому игроку, который висит на палке, категорически нельзя касаться ногами земли. Когда «утки» с «лягушкой» добегают до финиша, участник, висевший на палке, отцепляется, а два других его товарища возвращаются на старт, чтобы взять нового «путешественника». И так вся команда должна оказаться на финише.

8. Балда и лошадь.

Помните, как в сказке А. С. Пушкина Балда участвовал в почти спортивных соревнованиях? Его противниками были черти. Благодаря своей ловкости и хитрости Балда победил. В одном из заданий, которые придумывал старый черт, надо было унести лошадь. Но Балда вскочил на коня и крикнул бесенку: «Смотри, я унесу меж ног!» В нашей эстафете мы попробуем показать именно этот эпизод из сказки. Для этого все участники делятся на тройки. Двое из них будут изображать лошадь, ну а третий участник, естественно, Балду. «Лошадь» делается просто. Первый участник сгибается в поясе, а второй, тоже пригибаясь, берет первого за талию. Вот и все. Осталось «Балде» оседлать «лошадь», и можно трогать в путь. После того как Балда на лошади достигнет финиша, он должен развернуться и, «пришпоривая» своего «коня», проделать обратный путь, чтобы передать эстафету следующей тройке. Ну, а какой именно Балда, подобно пушкинскому, принесет победу команде, покажут итоги соревнования.

9. Змей Горыныч.

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла! Давайте тоже сделаем Змея Горыныча, это несложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связывают с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается как бы четыре ноги в общей сложности. По сигналу «Змей Горыныч» начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам. Ноги всем

тройкам лучше связать до начала эстафеты. После этой эстафеты ребята, наверное, подумают: «Хорошо, что Змеи Горынычи есть только в сказках».

10. Колобок.

Если помните, в сказке Колобок ловко обошел Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть Лисе. В эстафете первых трех зверей заменят кегли, а последнего – ведро. Каждый участник – это сказочник, который будет катить (пинать ногами) свой «колобок» (футбольный мяч) между кеглями. Подведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро, то есть отправить Колобка в пасть Лисы. Попыток ему на это дается сколько угодно. После того как мяч-«колобок» все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку, чтобы тот тоже смог «рассказать» всю сказку, то есть пройти со своим «колобком» все препятствия.

11. Баба-Яга.

Непременными атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. В эстафете в качестве ступы можно использовать простое ведро, а в качестве метлы – швабру. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро на ноге за ручку, в другой руке держит швабру. А теперь в таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему. Вперед, «Бабы-Яги»!

12. Незнайка на воздушном шаре.

Вы помните героя Николая Носова Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре? А как устроен воздушный шар, вы, наверное, тоже знаете. По мере охлаждения воздуха в шаре из гондолы (корзины под шаром) выбрасывается балласт. У нас в эстафете корзиной послужит обыкновенное ведро. В него положим балласт: мячи, кегли, кубики и т. д., количество предметов должно быть равно количеству участников эстафеты.

Не забудьте, нам еще нужен воздушный шар, чтобы все было точно как в сказке. На эту роль великолепно подойдет воздушный шарик, он даже называется почти так же. Первый участник берет в одну руку ведро, в другой руке у него воздушный шарик. Старт. С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится заранее положенный обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, то есть «облегчает корзину». Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает то же самое. Таким образом, к концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч. А последний участник должен снова их собрать в ведро и вернуть команде. Удачных вам полетов, и пусть они не заканчиваются так же плачевно, как в сказке Н. Носова.

13. Доктор Айболит

Что делал в сказке добрый доктор Айболит? Правильно, лечил. И первое, с чего он начинал, – ставил градусники пациентам. Вот и в нашей эстафете участникам придется ставить друг другу градусники. Но не настоящие. Их заменят обычные кегли или другие предметы, которые на них похожи. Перед началом эстафеты команда выстраивается в колонну на линии старта. Первый участник стоит с ведром или

сумкой, наполненной кеглями. Количество кеглей на две меньше, чем участников. По сигналу первый «Айболит» бежит с ведром до определенной отметки и возвращается. Это он проделал путь в Африку. По возвращении он достает из ведра кегли по одной и по очереди ставит их всем участникам, как градусники, то есть под мышку каждому. Кроме последнего. Последнему он отдает ведро, сам же уходит в сторону и выбывает из игры. Участник, получивший ведро (сумку), быстро собирает кегли у команды и вновь проделывает то, что проделывал первый игрок. Не надо ронять кегли на землю, помните, что градусники – дефицит, а уж если уронили, тут же поднимите. Эстафета заканчивается, когда останется один «Айболит», вернувшийся из «Африки», и ни одного «больного».

14. Волк и семеро козлят.

В сказке семеро козлят были заперты дома, но Волк обманным путем проник в дом и козлят съел. Домами в этой эстафете будут две половины волейбольной площадки или два других одинаковых пространства. Одна половина – дом «козлят» одной команды, вторая – дом другой команды. В каждой команде нужно выбрать семь «козлят» и одного «Волка». «Козлята» сразу занимают свои дома и располагаются в них, кому как нравится. По сигналу оба «Волка» входят в дом противоположной команды и начинают ловить «козлят». Тот, кого поймали (дотронулись рукой), уходит с площадки (он съеден). Чей «Волк» быстрее съест всех «козлят», та команда побеждает. Козлятам в этой игре-эстафете можно убежать от «Волка», но нельзя покидать дом, то есть выскакивать за пределы площадки. Итак, приятного аппетита «волкам» и удачи «козлятам»!

15. Золушка.

Помните, как трудолюбива была Золушка? Она ни минуты не сидела без дела. Участникам этой эстафеты тоже придется потрудиться. Для этого приготовьте заранее ведро, веник и совок, а также по пять кубиков на каждую команду. Эстафета эта встречная. Необходимо разделить команду на две половины. Одна встает на линии старта, другая – на финише, лицом друг к другу. С одной стороны участники будут «Золушками», а с другой – «злыми мачехами». Как проходит эстафета? В руках у первой «Золушки» ведро, веник и совок. На линии движения от старта до финиша разбросаны пять кубиков – «мусор». Первый участник двигается вперед, собирая по дороге кубики в ведро. При этом помогать себе руками нельзя. То есть каждый раз надо поставить ведро на землю, с помощью веника положить кубик на совок, затем с совка в ведро. Когда все кубики собраны, «Золушка» передает ведро с кубиками, веник и совок «мачехе», то есть участнику команды, стоящему напротив. «Мачеха», как и полагается злой и вредной мачехе, разбрасывает кубики по всей линии движения. Новой «Золушке», которой «мачеха» передает орудия труда, вновь придется собирать мусор. И это безобразие творится до тех пор, пока обе группы не поменяются местами.

16. Теремок.

Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка да Комар-пискун. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку разыграть в эстафете. В ней будут участвовать только шесть человек – по числу персонажей сказки. А роль

теремка выполнит обруч. Эстафету начинает «Мышка». Участник, играющий эту роль, по сигналу двигается к финишу, где лежит обруч-«теремок». Добежав, игрок продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником, то есть за «Лягушкой». Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки. Добежав, вдвоем пролезают через обруч, не разрывая при этом рук. Сделав это, они бегут за третьим, потом за четвертым, потом за пятым. Когда пятеро, не разжимая рук, пролезают через обруч и бегут за шестым – это оказывается «Медведь». Но они все же берут его за руку и ведут с собой к «теремку». Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. «Медведь» в это время берет обруч рукой и тянет его вместе со всеми участниками, находящимися внутри, к старту. Те, кто находится внутри обруча, бегут, помогая «Медведю». Кто разыграет сказку быстрее, тот и победил.

6. Используемая литература.

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340197

Владелец Яковлева Светлана Викторовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026