

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 комбинированного вида»**

683009, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Академика Королёва, д.47/3, ОГРН 1024101017126
ИНН 4100018182 тел/факс: 8 (4152) 27-28-55, тел. 8 (4152) 27-01-92, эл. почта: mdou-11@pkgo.ru

ПРИНЯТА.
Педагогический совет
от 14.05.2015 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА.
заведующий
МАДОУ «Детский сад № 11»
Е.В. Коротаяева



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»**

г. Петропавловск-Камчатский
2020 г.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации.

Программа направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме)

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.
- совершенствовать технику выполнения упражнений с мячом;
- познакомить детей с понятиями для игр с мячом (стойка, ведение мяча на месте, в движении, передача мяча)
 - создавать ситуации, побуждающие к коллективным играм и действиям с мячом.
 - воспитывать интерес к играм с мячом, целеустремленность, желание играть вдвоём, втроём, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.
- развивать координацию движений, согласованность, точность, ловкость, развивать глазомер.
- формировать интерес и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.1.2. Общая характеристика особенностей физического развития детей 4-х лет.

Характеристика физического развития детей четвертого года жизни. В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. В разделе физического воспитания Программы «От рождения до школы» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счёт введения дополнительных заданий, а так же более сложных способов выполнения.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей

формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Ребёнок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила игры. Во время игры он должен уметь определить расстояние, траекторию полёта мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. В 4-5 лет дети уже усвоить определенную последовательность изменения ситуаций, их взаимозависимость. В 5-6 лет они могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

У детей дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки работы с мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полётом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшим детьми, достигают определённого уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определёнными способами.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

Подвижная игра с мячом требует определённого напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. Следовательно, в подвижной коллективной игре создается соподчинение разнообразных мотивов действий. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывать выдержку.

В играх с мячом развиваются физические качества ребёнка: быстрота, прыгучесть, сила.

1.2.3. Планируемые результаты освоения Программы

Оценка уровня физической подготовленности к игре с мячом:

1. Отбивание мяча на месте, подбрасывание и ловля.
2. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2 метра (глазомер, сила)

3. Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5-2 метра (техника, ловкость, глазомер)

Индивидуально - дифференцированный подход в обучении игре с мячом реализуется через:

1. Использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини -баскетбольные)
2. Увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2 метров)
3. Постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 до 2 метров)
4. Постепенное увеличение физической нагрузки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз)

Форма обучения: специально организованная ООД; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Используемый материал: мячи резиновые, разного диаметра, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, стенка, баскетбольные кольца, стойки, фишки.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей

Диагностические критерии:

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

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

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

Предполагаемый результат:

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
3. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, бросок в баскетбольное кольцо, разучат индивидуальную тактику.
4. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

2.2.1. Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами РППС физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность — это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах.

Проявляя самостоятельность, инициативу, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями. Задача педагогов - организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

Факторы, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

- наличие РППС физкультурно-оздоровительной направленности;
- личный двигательный опыт ребенка;
- степень развития самостоятельности;
- пол;
- самочувствие;
- мотивация;
- время суток;
- климатические и гигиенические условия.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности (по шагомеру);
- продолжительность;
- разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний прием;
- до и между НОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей педагог должен уметь:

- наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи; привлекать детей к размещению и уборке физкультурных пособий, инвентаря и оборудования в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;
- поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;
- менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;
- знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;
- строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование. Учить детей по-разному преодолевать их;
- использовать индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

2.2.2. Организация образовательной деятельности:

На ООД и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, поворотами.

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»

3.1. Особенности организации РППС

Для эффективной организации физического воспитания дошкольников РППС должна иметь физкультурно-оздоровительную направленность и быть содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной .

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное

пространство должно быть оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Это оснащение должно обеспечивать двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях.

1. Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.

2. Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.;
- наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений.

Оптимальным для развития двигательной сферы ребенка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование (трансформеры).

3. Вариативность среды предполагает:

- наличие различных пространств (спортивный зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДООУ), а также разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования, уличных физкультурно-игровых малых форм и пр.), обеспечивающих свободный выбор детей;

- периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

Доступность среды предполагает:

- свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности;

- исправность и сохранность материалов и оборудования;

- правильное размещение физкультурно-игрового оборудования в соответствии с техническим паспортом.

4. Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

5. Физкультурный инвентарь, оборудование должно быть ярким, привлекательным, отвечать санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации.

Создание безопасной физкультурно-оздоровительной среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их

возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к

занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

Каждое образовательное пространство, используемое для организации физического развития дошкольников (спортивный зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОУ, групповые участки и пр.), должно быть оснащено необходимым оборудованием и инвентарем.

Основными формами организации двигательной активности дошкольников летом должны стать: подвижные игры и игровые упражнения, игры-забав

физкультурные упражнения, спортивные игры, мастерские «Школа мяча» и, игры-эстафеты с мячом и пр. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Физкультурным упражнениям, заданиям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Данные упражнения разрабатываются для детей, у которых нет автоматизированного навыка, наблюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами.

Необходимо также создать условия для организации двигательной деятельности детей на прогулке: подготовить необходимое оборудование и инвентарь, которые могут использоваться на улице. Это должно быть физкультурное (спортивное) оборудование и атрибуты для подвижных

игр (мячи, кегли, кольцобросы, мешочки с песком), которые выносятся на спортивную площадку ежедневно. Во время пребывания детей на свежем воздухе особое внимание следует обратить на организацию двигательной активности дошкольников, для повышения которой необходимо предусмотреть:

-использование разнообразных форм организации двигательной деятельности с дошкольниками;

- чередование мероприятий и игр разной степени подвижности в зависимости от особенностей температурного режима;

- использование летних видов спортивных игр и упражнений с мячом;

-проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция плоскостопия, профилактика нарушений осанки и т.д.);

-организацию индивидуальной и подгрупповой работы с детьми по развитию основных двигательных навыков

Нормативные документы:

1. Закон об образовании
2. Устав ДОУ
3. Программа воспитания и обучения «От рождения до школы»

4. Основную общеобразовательную программу МАДОУ

Используемая литература:

1. Адашкявичене Э.Й. « Баскетбол для дошкольников» - издательство «Просвещение», 1983 г.
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта» - программа « Игратьте на здоровье» и технология её применения в ДОУ.- издательство «Гном и Д»,2004 г.
4. Гришин В.Г. « Игры с мячом и ракеткой» - издательство «Просвещение», 1982 г.
5. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
6. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
7. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
8. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Инструкции по технике безопасности

Инструкция по технике безопасности для проведения ООД по физическому развитию с детьми дошкольного возраста

Общие требования безопасности

К НОД по физическому развитию допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр.

Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений без разминки.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом НОД по физическому развитию

Надеть спортивную форму и обувь на резиновой подошве.

Провести разминку.

При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений.

Не выполнять упражнения на гимнастическом оборудовании с влажными руками.

При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При получении ребенком травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать детей из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании НОД по физическому развитию

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция по технике безопасности для проведения НОД с мячами

Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (тренировочный костюм или майка, трусы, кеды, кроссовки, тапочки на резиновой подошве).

Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

Очки должны быть закреплены резинкой или иметь роговую оправу.

Во время занятия необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания инструктора по физической культуре (педагога).

Занятия должны проходить на сухой площадке.

Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.

Инструкция по технике безопасности для проведения НОД с бегом, метанием, прыжками.

1. В зонах безопасности при беге и прыжках не должно быть посторонних предметов.

2. Бег на спортивной площадке проводится только по часовой стрелке.

3. Выполнять прыжки в длину можно только после того, как песок в яме будет перекопан.

4. Выполнять прыжки в высоту необходимо хорошо разученным способом и только в специальных местах (прыжковая яма).

5. Во избежание столкновений во время прыжков необходимо подождать, когда место приземления будет свободно.

6. Во время занятий по метанию нужно следить, чтобы в зоне падения снарядов никто не находился. Необходимо исключить встречное метание.

7. Следует избегать проведения занятий в жаркую погоду при ярых солнечных лучах. В это время лучше заниматься в парке, в лесу.

Инструкция по технике безопасности для проведения НОД по гимнастике

1. Входить в зал разрешается только в присутствии педагога.
2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
3. Устанавливать и переносить снаряды в зале разрешается только по указанию педагога.
4. При выполнении упражнений необходимо обеспечить страховку и само страховку.
5. Выходить из зала во время занятий можно только с разрешения педагога.
6. В зале запрещается заниматься на снарядах без педагога.

Инструкция по технике безопасности для проведения НОД по лыжной подготовке

1. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Ботинки должны быть свободными, сухими, мягкими. Необходимы: лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки, лыжная шапочка, варежки, теплые шерстяные носки.
2. Длина лыж должна соответствовать росту ребенка с вытянутой вверх рукой (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны доходить до уровня подмышки ребенка.
3. При передвижении с лыжами в руках их необходимо нести под мышкой или на плече. Если палки отсоединены от лыж, то их надо нести в вертикальном положении острием вниз.
4. Лыжные палки на всех спусках надо держать сзади, не опуская в снег.
5. Спуски со склонов разрешается осуществлять только поочередно.
6. Не следует обгонять друг друга на узких дорогах, останавливаться и стоять на трассе (лыжне) спуска, так как это может привести к столкновениям. При падении на спуске нельзя выдвигать палки вперед.
7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону, из положения присев.
8. Меры предупреждения обморожения во время занятий на лыжне:
 - одежда занимающегося должна соответствовать погоде;
 - не заниматься на лыжах при температуре ниже минус -14, а также при сильном штормовом ветре;
 - предельная температура воздуха для занятий на лыжах от 5 до 12 мороза в зависимости от силы ветра;
 - при обморожении пораженное место нужно накрыть чистой сухой мягкой тканью (шерстяной) и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;

- нельзя растирать обмороженные участки тела снегом.

Приложение

Перспективное планирование средняя группа

| № п.п | Содержание деятельности |
|-------|--|
| 1 | « Найди свой домик» - ходьба, бег в рассыпную, по сигналу поселится в свой домик- занять обруч, расположенный на дорожке из обручей |
| 2 | « Наши ножки ловко прыгают по дорожке» - прыжки на двух ногах, с ноги на ногу: из обруча в обруч, по дорожке из обручей |
| 3 | « Обезьянки» - пролезание через обручи, расположенные на дорожке, «змейкой» |
| 4 | « Не отдам мяч» - прыжки ноги вместе, ноги врозь |
| 5 | « Птички в гнёздышках» - прыжки, бег в рассыпную |
| 6 | « Играй, играй- мяч не теряй» - катание мяча в разные стороны, по сигналу поднять мяч вверх. |
| 7 | « Наши ножки ловко бегают по дорожке» - прокатить мяч двумя руками по скату, пробежать за ним по скату. |
| 8 | « Поздоровались» - ходьба и бег в рассыпную с мячом в руках перед грудью ,по сигналу найти себе пару, остановится, поднять мяч вверх, потянуться руками друг к другу, касаясь мячами |
| 9 | « Большие - маленькие» - вращение мяча кистями рук по большому кругу и по маленькому |
| 10 | « Носильщики» - командами перенести мяч в корзину – средняя гр, катать мячи, собрать в корзину – 2-ая младшая гр. |
| 11 | « Подними мяч» - ходьба, бег в рассыпную, по сигналу быстро поднять мяч, лежащий на полу |
| 12 | « Быстрее к своему мячу» - пролезть через обручи и встать к своему мячу |
| 13 | « Пролезь быстрее» - с мячом в руках пролезть через обручи « змейкой» |
| 14 | «Кого назвали, тот ловит» - ловля мяча, брошенного педагогом |
| 15 | « У кого меньше мячей» - перебрасывание мячей командами на сторону противника |
| 16 | «Треугольник» - прокатывание и передача мяча в тройках |
| 17 | « Бросай- не зевай» - бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока |
| 18 | « Лови- не зевай» - ловля мяча двумя руками после броска вверх |
| 19 | « Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч |
| 20 | « Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах |

| | |
|----|---|
| 21 | « Попади в корзину» - бросок мяча двумя руками от груди в корзину |
| 22 | « Чьё звено быстрее» - передача мяча по кругу |
| 23 | «Прыг- скок» - ведение мяча на месте |
| 24 | «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу- постоять на одной ноге |
| 25 | «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении |

Игры и упражнения с мячом

| Название игры | Цель игры |
|----------------------------------|---|
| Мяч в кругу | Научить детей прокатывать мяч в определённом направлении |
| Мяч с горки | Прокатывание мяча с горки |
| Докати до стены | Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании |
| Догони мяч | Догнать катящийся мяч |
| Закати мяч | Обучать прокатыванию мяча в ворота |
| Поймай отскочивший мяч | Научить ловить мяч после отскока от предмета |
| Мяч навстречу | Совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча |
| Мяч в горку | Прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками |
| Мяч в горку - об стенку- с горки | Совершенствовать навык прокатывания мяча на наклонную горку с отскоком его от стены |
| Закати мяч в обруч | Закатить мяч в обруч при помощи палки |
| Чей мяч улетит дальше | Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку |
| Выстрели мячом | Закреплять навык катания мяча друг другу |
| Мяч вдогонку | Быстро передавать и принимать мяч, не роняя его |
| Передай мяч | Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при обегании предметов |

Игры с подбрасыванием и ловлей мяча

| Название игры | Цель игры |
|--------------------------|---|
| Подбрось – поймай | Подбрасывать мяч вверх и ловить его |
| Перебрось мяч | Точно перебрасывать и ловить мяч |
| Успей поймать | Бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч |
| Из обруча- в обруч | Совершенствовать навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную |
| Попади в катящийся обруч | Попадать мячом в движущую цель |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Мяч об пол | Ловить отскочивший от пола мяч |
| Попади в «окошко» | Попадать мячом в вертикальную цель |
| Мяч в корзину | Бросать мяч в заданном направлении с отскоком от пола |
| Мяч о стену | Бросать мяч в стену, совершенствовать навык ловли мяча |
| Попади в круг | Бросать мяч о стену и ловить отскочивший от пола мяч |
| Мяч в кружок | Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель |
| Перепрыгни | Перепрыгнуть мяч после удара о стену |
| Попади и поймай | Бросать мяч в горизонтальную цель |
| Не задень мяч | Развивать ловкость и координацию движений |
| Мяч в обруч | Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель |
| От пола – в гимнастическую стенку | Попадать мячом в горизонтальную цель после отскока от пола |
| Мяч через сетку | Подавать и ловить мяч через сетку |
| Послушный мяч | Научить ударять по мячу так, чтобы он подскакивал на месте |
| Попади в кольцо | Совершенствовать умение вести мяч одной рукой и метко попадать им в баскетбольное кольцо |

Игры с ведением мяча на месте и в движении

| Название игры | Цель игры |
|-------------------|--|
| Послушный мяч | Научить ударять по мячу так, чтобы он подскакивал на месте |
| Мяч по дорожке | Совершенствовать навык ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве |
| Мяч вокруг обруча | Совершенствовать навык ведения мяча рукой по кругу |
| Мяч по кочкам | Научить ведению мяча в заданном направлении |
| Обведи – прокати | Совершенствовать навык ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием |

Упражнения с мячом

| | |
|----|---|
| 1 | Прокатывать мяч друг другу на расстоянии 1,5- 2 м попеременно правой и левой рукой |
| 2 | Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками или поочередно каждой рукой |
| 3 | Бросать мяч об пол, ловить двумя руками, успев хлопнуть в ладоши (на месте и в ходьбе) |
| 4 | Подбросить мяч вверх, дать ему стукнуться об пол, поймать двумя руками, каждой рукой, после броска успеть сделать поворот вокруг себя |
| 5 | Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками или каждой рукой поочередно |
| 6 | Бросить мяч о стену, подпрыгнуть на одной ноге, поймать двумя руками |
| 7 | Бросить мяч так, чтобы он коснулся стены, и поймать его |
| 8 | Бросить мяч об пол так, чтобы он коснулся стены, снова ударился об пол, и поймать |
| 9 | Вести мяч одной рукой обводя предметы, на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед |
| 10 | Положить мяч на голову и стараться продержать его как можно дольше |