**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**

**ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №398 (МБ ДОУ №398)

**ПРОЕКТ ВИДЫ СПОРТА И ИХ АТРИБУТЫ:**

**МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ**

В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».

за 2020-2021 учебный год

*Автор проекта: инструктор по физической*

*культуре МДОУ № 398*

*Соловьева Н.Г.*

**г. Екатеринбург 2020-2021**

**Содержание**

1. Информационная карта проекта: проблема, актуальность…………….....3
2. Цели и задачи проекта…………………………………………………..…..4
3. Этапы реализации проекта …………..……………………………………..5
4. Основные результаты проекта……………………………………………...7
5. Список литературы ..………………………………………………………..8
6. Приложения………………………………………………………………….9

Приложение №1 Консультация для родителей…………………….….………9

Приложение №2 Методическое пособие к занятиям…………………………12

Приложение №3 Тематическая программа по разделу «Освоение мяча»…..17

Приложение №4 Сценарии и конспекты физкультурных занятий ………...26

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

**Основная за­дача** - научить всех детей владеть мячом на достаточно вы­соком уровне. В результате упражнений с мячом движения ре­бенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом и своим телом.

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

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш·должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя рука­ми и одной рукой.

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физиче­ской силы, развитием координации движений и глазомера. Важно на­учить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

В старшей группе дети должны иметь разно­сторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени надо уде­лять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими. Дети учатся учитывать ряд условий, от которых зависит правильность вы­полнения действия: направление и скорость летящего предмета, его объем и массу.

***Актуальность:*** из-за статического образа жизни многие подвижные игры с мячом потеряны, взрослые уже забыли свои детские навыки игры в мяч и традиции дворовой игры в мяч. Не так давно активные спортивные игры с мячом начали возрождаться. В детском саду же всегда помнят про мяч, у нас много разнообразных секций, видов мячей и специально разработанных программ, игр и специализированных упражнений.

***Цель проекта:*** расширить представление детей о разных видах мячей и видах спорта с мячами, познакомить с традициями их возникновения, обогатить двигательный опыт детей, создать положительную мотивацию для игр с мячами, стимулировать прояв­ление физических качеств - ловкости, точности, бы­строты, чувства ритма, силы, выносливости.

***Задачи проекта*:**

1. Образовательные:

* познакомить детей с понятием «мяч», «виды мячей», «виды спорта с мячом», историй возникновения мячей в разных странах и разных видов;
* расширить представление о многообразии мячей, действий, упражнений, игр с мячом и видов спорта с мячом, активизировать словарный запас детей;
* формировать у детей познавательный интерес к различным видам спорта с мячом.

1. Развивающие:

* стимулировать любознательность, интерес у детей к спорту, внимательность, память;
* развивать гла­зомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений, совершенствовать пространственную ориентировку;
* укреплять мышцы, удерживающие позвоноч­ник, и способствующие выработке хорошей осанки.
* формировать навыки двигательного исполнения под различную музыку.

1. Воспитательные:

* воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость к новому, открытость к разнообразию мира и толерантность;
* воспитывать умение вести диалог (внимательно слушать, отвечать на вопросы, не отвлекаться, не перебивать);
* воспитывать уважительное отношение к достижениям в спорте.

***Ожидаемые результаты по проекту для детей:***

* обогатить и расширить знания детей о мячах и видах спорта с мячами;
* пополнить словарный запас детей, как активного, так и пассивного словаря;
* развить любознательность, интерес к занятию игровыми видами спорта с мячом.
* сотворчество, воспитателей, детей и инструктора по физической культуре.

***Продолжительность проекта:*** краткосрочный проект (три месяца).

***Тип проекта:***двигательный, познавательный, мотивирующий проект.

***Участники проекта:*** дети среднего и старшего дошкольного возраста.

***Возраст детей:*** 4-7 лет.

**Консультация для родителей**

**Как правильно научить ребенка владеть мячом**

**Метание** – ациклическое скоростно – силовое упражнение. Ациклические движение требует большей постепенности, усвоения, чем циклические. При их выполнении требуется более сложная координация движений, сосредоточенность и волевое усилие. Для выполнения ациклического движения требуется 3 определенной фазы (подготовительная, основная, заключительная).

   С 3 лет детей обучают:

***- бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками***

***- бросанию мяча вниз о пол и ловле его***

***- бросание мыча в стенку***

***- метание на дальность и в цель*** выполняются различными способами «из-за спины через плечо»,

«прямой рукой сверху»,

«прямой рукой снизу»,

«прямой рукой сбоку»,

«двумя руками «снизу»,

«двумя руками «от груди»,

«двумя руками «из-за головы»,

«двумя руками «с боку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска. По мере овладения простыми способами бросания и ловле, метания вдаль и в цель им вводятся усложнённые задания и упражнения.

**Как научить ребенка катать, бросать, ловить и метать мяч**

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания - предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Показать ребенку, что с мячом можно  выполнять разнообразные действия, помочь ему приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной "руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча». Дома взрослые должны чаще предоставлять ребенку возможность играть с мячом. Хорошо подвесить большой надувной мяч - на высоте поднятых, вверх рук ребенка и предложить отталкивать мяч одновременно обеими руками.

Мячи должны быть разных размеров—от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются пошире.

**Катание**— полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется "толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение — катить мяч в определенном направлении: между воротиками, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Для успешного прокатывания следует направлять- мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным. Постепенно увеличивается расстояние — с I м в младшей группе, до 2 м — в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх.   Оно   связано с активным   выпрямлением,  как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

При первоначальном овладении действиями   с мячом   большое место занимают,   самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении,  использовать  усвоенный  способ   броска — снизу, сбоку, от плеча. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда  выполняют  одновременно обеими руками, не соблюдают нужного направления. Детям, затрудняющимся бросить мяч, взрослый помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вниз или вверх. Бросание в произвольном направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно учить детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. Очень хорошо когда в упражнениях ребенок бросает мяч взрослому, который сможет поймать неточно брошенный мяч.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз лучше организовать на полу, плотной ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший  от  земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под, взлетевший мяч.

 Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный взрослым, надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

К разучиванию ведения мяча надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной — щит с нарисованным кругом, обруч, небольшой мяч, дерево и т. п. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. При этом младшие дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы.

В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Маленьким детям взрослый помогает взять мяч или другой предмет указанной рукой, иногда даже вкладывает его в руку малыша и направляет затем его движение. Старшие дети должны точно выполнять указания, какой рукой бросить предмет.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Малыши» так же как и при метании в цель, чаще метают предмет движением руки от плеча, предварительно согнув руку и не выпрямляя ее при броске. Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5—1 м). Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетим далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому взрослый предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от веревки, старшие отходят дальше, примерно на 2—3 м.

Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо   с предварительным   замахом,  снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки; у водоема дети с увлечением бросают в воду мелкие камешки «кто дальше»; в лесу, на лугу используют длинные травинки, метая их, как копье. Мягкие и мелкие предметы — мячи, желуди каштаны — можно метать снизу с заданием «кто бросит выше». Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см, средних размеров диаметром 8-12 см большие мячи диаметром 18-20 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 4 кг. Мячи должны хорошо отскакивать от земли или стены. Хранят мячи в прохладном помещении, вдали от отопительных приборов.

**Основные результаты проекта**

Занятия, упражнения и игры с мячом - простые и доступные для детей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – были пообраны по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера деятельности.

По результатам всей проделанной работы был сделан вывод, что через упражнения с мячом позволяют детям развиваться не только физически, но и:

* создавать особый веселый настрой на занятиях;
* развивать интерес к освоению нового двигательного опыта;
* облегчить коммуникации детей;
* сделать детей сильнее и спортивней;
* сохранить бодрость, внимательность и активность на прогулке;
* познакомить их с видами спорта с мячом, историей возникновения мяча;
* сформировать уважение к спортивным достижениям и формировать стремление к победам;
* создать особую сплоченность в коллективе.

***Вывод:*** планомерная работа с теорией о происхождении мяча, дидактические игры, практические навыки управления мячом, подвижные игры с мячом помогаю решать огромное количество задач физического, интеллектуального, эмоционального и воспитательного характера. Проект вызвал эмоциональный отклик со стороны детей и желание его развить, продолжая открывать для детей многообразие различных атрибутов спорта.

***Перспективы проекта:***

1. Учитывая общие принципы построения занятий по физической культуре продолжить разработку проекта и рассмотреть варианты следующих атрибутов спорта для знакомства с детьми.
2. При разработке проекта учитывать: состояние здоровья детей, общую физическую подготовленность, биологические ритмы и индивидуальные особенности.
3. Организовать выполнение комплексов таким образом, что бы он был доступен для исполнения воспитателям и детям самостоятельно (обучение, конспект, видеозапись).

Регулярные занятия с мячом и подвижные игры на улице не только улучшают здоровье и функциональное состояние, повышают работоспособность и эмоциональный тонус, но и прививают интерес к занятиям спортом, формируют правильные и здоровые привычки.

**Список используемой литературы**

1. Серия "Детям о здоровье" Москва."Медицина". 2007 г. Научно-популярная литература.
2. "Ваш ребёнок". Москва."Медицина". 2008 г. Серия "Детям о здоровье".
3. "Режим дня школьника". Москва. "Медицина". 2007 г.
4. «Оздоровительно-развивающие игры для школьников». Козырева О. В. Просвещение. Серия: Школьное воспитание 2007 г.
5. «С физкультурой дружить - здоровым быть!».
6. А.В.Кенеман М.Ю.Кистяковская Т.И.Осокина «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе» М.1980 г. Стр 44-47
7. Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях».  М.2002 г.
8. Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». М. «Просвещение» 1984 г.
9. Е.Н.Вавилав «Учите бегать прыгать, лазать, метать» М.1983г. стр 84-89
10. А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» М.1984г. стр 54-613

**Методическое пособие к занятиям**



Мячом называют шарообразный предмет, который может катиться, прыгать, отскакивать от поверхности земли. Люди используют его для разнообразных игр. Ученые точно не определили, где же впервые появился такой предмет, однако мячи, сделанные из самых разных материалов, находили во время раскопок во всех странах мира. Есть версия, что мяч придумали бедные люди в Англии, примерно в 16-17 веке.

Люди любили играть с шаром, сделанным из кожи животных, связанным или скрученным из пучка листьев. Были тканевые и деревянные варианты, плетенные из тростника или пальмовых ветвей, или надували обыкновенный свиной пузырь, еще делали из кожи и надували кожу воздухом или набивали кожу перьями. Это зависело от того во что играли мячом. С различными видами мячей играли по-разному. Одни предназначались для попадания в цель или ворота, другие бросали друг другу, толкали их палками, старались, чтобы соперник не сумел поймать данный сферический предмет. В некоторых играх мяч отбивали палкой (лапта), или рукой. И тогда на руку одевали специальную перчатку. иногда играли мячом ногой, ударяя его и направляя в стенку от которой он отскакивал.

Мяч сейчас - это шар из упругой резины, надутый воздухом. Мяч должен быть упругим и сферической формы (или сфероидной). Существует в наше время много разных видов мячей. Бывают детские мячи, надувные (чтобы плавать в бассейне), спортивные (для того чтобы играть в спортивные игры) - ***мячи по назначению***.

Существуют из больших круглой формы мячей можно отметить мячи для футбола, волейбола, баскетбола, водного поло. Мячи вытянутой формы используются для игры в регби - ***мячи по форме.***

Есть небольшие мячи разной упругости небольшой формы для таких игр, как теннис, гольф, настольный теннис и даже мячи для игры на траве в хоккей – ***мячи по размеру.***

Обычно мячи используют в спортивных играх. Для каждой игры - свои подходящие мячи. Игр с мячом тоже много, к примеру:

* американский футбол - это спортивная игра с овальным мячом. Цель игры попасть мячом в ворота. В эту игру играют руками;
* баскетбол – это спортивная игра с круглым мячом. Цель игры попасть мячом в корзину. В эту игру играют руками;
* водное поло - это спортивная игра с круглым мячом - обычный футбол, но играют в воде. Цель игры попасть мячом в ворота. В эту игру играют руками;
* футбол - это спортивная игра с круглым мячом. Цель игры попасть мячом в ворота. В эту игру играют только ногами.

****

**Бейсбольный мяч.**

Бейсбол обязан своим происхождением усилиям различных предприимчивых людей, в том числе башмачников или сапожников, которые мастерили мячи из кусочков резиновой обуви. Иногда первые бейсбольные мячи имели также резиновую сердцевину. Ее оборачивали пряжей и покрывали сверху кожей. Некоторые бейсбольные мячи делали также из глаз осетровых рыб, а не из расплавленной резины. Одним из самых примечательных «наружных дизайнов» первых бейсбольных мячей была «лимонная кожура», когда один кусок кожи сшивался по четырем разным линиям, в результате получался более легкий, более мягкий мяч, который был на две трети меньше, чем сегодняшний стандартный мяч, окружностью 23 сантиметра. Первые бейсбольные мячи можно было отбить на более дальнее расстояние, и они отскакивали выше, чем современные.  Делают его из пробковой либо резиновой серединки, которая по всей окружности обматывается сначала пряжей, нити которой могут быть километровой длины, а потом покрыта кожей. Размер мяча небольшой - всего 23 см в окружности.

**Баскетбольный мяч.**

Изначально в баскетбол играли футбольным мячом. Только в 1896 году, через два года после рождения этого вида спорта, в качестве официального мяча для игры стал использоваться более крупный мяч. Окружность мяча была установлена в 76 сантиметров минимум и 81 сантиметр максимум. В 1898 году вес мяча был установлен на уровне между 560 и 680 гр. За исключением незначительных изменений в размерах и весе, мяч сегодня остается практически таким же, как и в конце 19 века.  
Баскетбольный мяч - самый большой по размеру из всех видов мячей. Это накачанный воздухом экземпляр, вес которого зависит от размера и предназначения. Поверхность мяча не гладкая, а имеет небольшие пупырышки для удержания его в руке. Их количество может достигать 35 тысяч. Цвет принят стандартный, а именно оранжевый с черными полосками.

 **Волейбольный мяч.**

Волейбольный мяч шьется из искусственной или натуральной кожи. Состоит крой из шести сшитых между собой панелей, которые натянуты на каркасную основу. Цветовая гамма может быть любой, как разноцветной, так и монохромной. Каждая секция имеет по три полоски. Окружность изделия равна 650-670 мм. Так как играют руками, то вес изделия небольшой - от 260 до 280 грамм. Различают следующие виды волейбольных мячей: для игры в зале и для игры на пляже (размер немного больше, чем у аналога для зала, отличается и давлением внутри предмета, пляжный вариант не такой надутый, давление меньше, ведь ему придется отскакивать от песка). Этот вид спорта также требовал нового типа мяча, который мог бы висеть в воздухе и быть отбитым над сеткой, расположенной выше, чем в теннисе или других видах спорта. Это означало, что мяч должен быть легким, но также достаточно тяжелым, чтобы двигаться быстро.  
**Мяч для большого тенниса**

В теннис играют большими ракетками, перекидывая небольшой яркий шарик через сетку. Обычно он имеет желтовато-зеленый оттенок, однако бывают и белые. Цель игры - не дать сопернику отбить мяч. До того, как стали использовать знакомые нам сегодня ворсистые резиновые мячи, теннисные мячи делали из различных материалов, в том числе кожи, мела, мха, человеческих волос, металла, песка, шерсти или кишок овец.   
Волосы и шерсть были первыми официально разрешенными наполнителями для теннисного мяча. Эти наполнители обеспечивали то, что мяч отскакивал. Сегодня надутый резиновый мяч обеспечивает лучший отскок, но «волосы» по-прежнему остаются, превратившись в пушистое покрытие.   
Изготовление теннисного мяча имеет свои уникальные особенности - при вулканизации резинового изделия нужно вовнутрь закачать инертный газ. Делается это так: в заготовку перед процессом закладывается таблетка, которая при повышении температурного режима выделяет газ, который и создает необходимое давление в резиновом мяче, приблизительно равное 2 атмосферам. Состоит таблетка из неорганических солей. Теннисный мячик покрывают ворсистым материалом - войлоком или фетром. Именно данное покрытие защищает мяч от ударов, ведь иногда скорость предмета после касания с ракеткой достигает 200 км в час. Размер колеблется от 6,5 до 6,8 см в диаметре, а вес не достигает и 59 грамм.

**Мяч для водного поло**

Так как данный вид спортивных мячей используется в водной среде, то изделие делают на каркасе из прорезиненной материи. Внешнее покрытие полностью аналогично футбольному мячу (вес и размер). Ватерпольные мячи дополнительно покрываются водоупорным слоем, однако он не должен содержать жир. Надувается мяч воздухом, и закрывается отверстие ниппелем. Различаются мячи по весу и размеру. Большие экземпляры выпускаются для мужских команд. Их окружность составляет от 680 до 710 мм, а вес изделия - до 450 грамм.

**Легкий мячик для настольного тенниса**

Все знают, что это самый легкий и маленький мяч, который существует в спортивных играх. Делают его из тонюсенького целлулоида. Чаще всего белого цвета, но есть и желтые, и оранжевые экземпляры. Создается он на предприятии из двух половинок, которые склеиваются внахлест. Диаметр изделия колеблется от 3,6 до 3,8 см. Весит он немногим больше 2 грамм (до 2,5 г). Пинг-понг начинался как миниатюризированный вариант тенниса.  
  
**Бильярдный мяч – шар**

Раньше бильярдные шары изготавливались из бивней слонов, убитых ради слоновой кости. Хотя это органический материал, с течением времени слоновая кость не разрушается, а становится прочнее.

**Шар для боулинга**

Хотя древние египтяне играли в боулинг еще в 3200 году до н. э., современный боулинг начался как игра на газоне около 1840 года. В первые годы 19-го века, шары для боулинга изготавливались из дерева, которое позже было заменено твердой резиной.  Резиновые шары издавали неприятный запах, когда их сверлили, но, как и шары из полиэстера, они широко использовались в течение 1970-х годов.  
  
**Мяч для футбола**

Игра в футбол заключается в том, что игроки одной команды должны провести мяч через все поле и забить его в ворота соперника. В древности для данной игры использовали головы свиней и черепа поверженных врагов, позже мочевой пузырь животных, однако он быстро рвался от сильных ударов. Сшитые из кожи варианты использовали довольно долго, однако они хорошо впитывали влагу и во время игры становились тяжелыми. Сейчас все виды футбольных мячей делают из синтетики. Размер такого предмета - самый востребованный в мире, окружность - 68-70 см, а вес - 450 грамм. Состоит футбольный мяч из трех разных слоев. Внешний - синтетическая покрышка из названных выше материалов. Следующий слой - мягкая прокладка, состоящая из нескольких слоев хлопка или полиэстера. Внутренняя оболочка - латексная камера. Качество мяча влияет на лучший отскок и сохранение формы предмета.



**Мяч для гольфа**

В течение первых четырех столетий для игры в гольф использовали пять типов мячей: деревянные, волосяные (солома или коровий волос), «пернатые» (перья птиц) гуттаперчевые и мячи как обмотка резиновых нитей, напоминающее на ощупь ежевику. Затем появился мяч для гольфа, сделанный из застывшего сока малайзийского дерева, резиновый и, наконец из синтетические смолы. Современный мяч для профессионального гольфа должен весить не более 45,93 г и иметь диаметр не менее 42,67 мм.

**Мяч для американского футбола**

Снабженным кожаным чехлом с галько-зернистым покрытием из четырех частей без неровностей (исключение – швы). Окружность мяча составляет 27,3/4-28,1/2. Помимо того стандартный мяч для американского футбола это: набор восьми шнуров, расположенных на одинаковом расстоянии друг от друга и стягивающих мяч; цвет – натуральная дубленая кожа; две белые полоски по 2,5 см (или 1 дюйму); вес – не менее 396 и не более 424 грамм. Этот мяч носят в руках и пинают ногами.

**ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО РАЗДЕЛУ «ШКОЛА МЯЧА»**

**Младшая группа**

1. Прокатывание мяча двумя руками от черты.
2. Скатывание мяча по наклонной доске.
3. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.
4. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.
5. Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.
6. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м.
7. Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.
8. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 - ­100 см).
9. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.
10. Броски мяча двумя руками из-за головы.
11. Броски мяча двумя руками от груди.
12. Броски мяча через веревочку.
13. Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м).
14. Броски мяча об землю и ловля его.
15. Отбивание об пол 2-3 раза.

**Средняя группа**

1. Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.
2. Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см).
3. Катание мяча друг другу из разных положений.
4. Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет.
5. Броски мяча из-за головы из разных положений.
6. Броски из-за головы через сетку.
7. Броски от груди из разных положений.
8. Броски от груди через сетку.
9. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза под­ряд.
10. Броски и ловля мяча в паре друг другу.
11. Перебрасывание и ловля мяча по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга).
12. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.
13. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд.

**Старшая группа**

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в дви­жении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (рассто­яние 5-6 м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных по­строениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

**Подготовительная к школе группа**

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных по­ложений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м).
8. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
10. Перебрасывание мячей друг дрyry во время бега.
11. Перебрасывание через сетку.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
13. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
15. Отбивание мяча в движении по кругy.
16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
17. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
18. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
19. Ведение мяча прыжками.
20. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
21. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
22. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

**Игры и игровые упражнения с мячом**

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

З. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, Дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2

1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыг­нул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до нос­ков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в по­перечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

***Примечание.*** Каждое упражнение играющий вначале по­вторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упраж­нений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется - увеличивается количество брос­ков. Упражнения выполняются последовательно одно за дру­гим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, за выполненное со второй попыт­ки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

**Игровые упражнения для детей**

**второй младшей группы (3-4 года)**

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5-2 м в поло­жении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 50-60 см) с расстояния 1-1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.
7. Бросание мяча об землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.

***Догони мяч.***Воспитатель катит или бросает мячи в пря­мом направлении и предлагает детям побежать и принести их. Количество мячей должно соответствовать числу игра­ющих. Начинать с небольшого расстояния (3-4 м) и посте­пенно его увеличивать до 6-7 м. Играя с детьми на пло­щадке или полянке, надо обязательно проверить, чтобы по пути к мячам поверхность земли была ровная, без ям, вы­ступающих высоко над землей корней деревьев. Ребята во время бега не обращают внимание на окружающее, стараясь догнать любимую игрушку.

***Мяч с горки.*** Дети скатывают мяч с небольшой горки или ската (наклонно положенной широкой доски) и бегут следом, догоняя мяч.

***Толкни и догони.*** Дети стоят на одной стороне площадки, на полу перед каждым мяч. Присев или наклонившись, тол­кают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Пло­щадка может быть ровной или с небольшим уклоном в сто­рону бега.

***Прокати мяч.*** Дети, сидя на полу или стоя парами (рас­стояние 1,5-2 м), отталкивают мяч, делая быстрое энергич­ное движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3-4 м. В пары стараться подбирать детей, из которых один лучше владеет движением. С ребенком, не умеющим катать мяч, играет воспитатель.

**Игровые упражнения для детей**

**средней группы (4-5 лет)**

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5-2 м.
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 40-50 см) с расстояния 1,5-2 м.
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (рас­стояние 1,5-2 м).
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2-3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).
7. Бросание мяча об землю и ловля.
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м.
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м).
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя, сидя.
11. Отбивание мяча об землю двумя руками; стоя на месте.
12. Отбивание мяча одной рукой.
13. Бросание мяча об стену и ловля (в индивидуальных играх).

***Вперед с мячом.*** Сесть на пол, мяч зажать ступнями, ру­ками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

**Игровые упражнения для детей старшей группы (5-6 лет)**

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
9. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
10. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5-6 м. 11. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.
11. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, от­скоком от земли.
12. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
13. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы.

***Поймай мяч.*** Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Тре­тий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, стано­вится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

***Догони мяч.*** 4-5 детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50­60 см.

**С *мячом под дугой.*** Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 м.

**Игровые упражнения для детей подготовительной к школе группы**

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.
4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.
5. Катание друг другу набивного мяча.
6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.
7. Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.
8. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6-8 м.
9. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
10. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу, двигаясь «змейкой».
11. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с трех шагов.
12. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).
13. Бросание и ловля мяча от стены с разными задания­ми: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
14. Бросание мяча вверх и ловля руками. Напоминать детям, что мяч должен лететь прямо вверх, что нужно следить за полетом мяча. Ловить надо двумя руками, не прижимать мяч к груди. Можно ввести элемент соревнования: кто под­бросит мяч 8-10 раз, ни разу не уронив на пол.
15. Перебрасывание мяча друг другу снизу. Дети строятся парами, у каждой пары - мяч. Встают друг против друга на расстоянии 1,5- 2 м и бросают мяч двумя руками снизу. Если дети бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается.
16. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Двое детей встают друг против друга, у одного в руках мяч. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперед вверх. Партнер ловит мяч и бросает обратно тем же способом. Это же упражнение можно провести, построив детей в две шеренги, лицом друг к другу. Выигрывает шеренга, у которой мяч падал на пол меньшее число раз.

***Толкни* - *поймай.*** Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети ме­няются ролями.

**СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИИ**

**Средняя группа**

**«Мы с мячами очень дружим»**

Задачи: 1. Упражнять в ловле и передаче мяча.

2. Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом.

3. Совершенствовать навыки катания мяча.

4. Продолжать упражнять в бросании мяча об стену.

Время: 25 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: резиновые мячи среднего размера, две гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подгото- вительная** |  | Построение в шеренгу, проверка осанки. Отгадайте-ка загадку.  Он круглый, он гладкий,  Очень ловко скачет.  Кто же это? *(Мячик)*  Правильно, сегодня мы с вами встретимся с мячами. | 1 мин |  |
| Обратить вни-мание на сох-ранение пра-вильной осанки | Посмотрите, какие у нас лежат мячи. Найдите глазами большие, средние, маленькие. Нашли? Возьмите мячи среднего размера, какого они цвета? Давайте с ними походим. На носочках, мяч вверх. Движение рук с мячом – вверх - вниз. Ходьба с закрытыми глазами. | 1 мин | Следить за правильным выполнением заданий |
| Бег. На сигнал остановиться, присесть, спрятать мяч. | 0,5 мин |  |
| Учить правиль-ному выполне-нию заданий | Присядьте возле мяча на корточки и повращайте мяч рукой (правой, левой). Мяч вертится как юла. | 0,5 мин |  |
| Формирование правильной осанки | ОРУ с мячами: |  |  |
| Включить в ра-боту мышцы рук и плечево-го пояса | И.п.; о.с., мяч в руках внизу.  1-2 – поднять мяч вверх, встать на носочки.  3-4 – И.п. | 6 раз |  |
| И.п.; то же.  1-2 – прокатить мяч к носкам, наклониться;  3-4 – И.п. |  |  |
| Включить в ра-боту мышцы спины | И.п.: сидя, мяч на бёдрах.  1-2 – прокатить мяч к носкам, наклониться;  3-4 – И.п. | 6 раз | Колени не сгибать |
| Укрепление мышц стопы | И.п.: сидя на полу, покатить мяч стопами от себя, к себе. | 4 раза |  |
| Включить в ра-боту мышцы ног | И.п.: лечь на спину, мяч за головой, руки вдоль туловища.  1-2 – поднять ноги, носки тянуть к мячу;  3-4 – И.п. | 6 раз | Ноги держать вместе |
| Включить в ра-боту мышцы спины | И.п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках.  1-2 – прогнуться, поднять мяч вверх;  3-4 – И.п. | 6 раз | Руки прямые |
| Развивать ко-ординацию движений. | Прыжки:  - ноги вместе – ноги врозь, мяч в руках вверх-вниз. | 10 раз |  |
| - прыжки около мяча, лежащего на полу | 10 раз |  |
| Мяч в руки возьмите, подуйте на него, все пылинки стряхните. | 10 сек |  |
| **Основная** |  | Мяч бросаем вверх и об пол и ловим его двумя руками. | 1 мин |  |
|  | А теперь мяч ладошкой отбивайте (правой, левой рукой) | 1 мин |  |
| Следить за тем, чтобы катили мяч, слегка ка-саясь его толь-ко пальцами рук, подталки-вая его сзади и энергично отталкивая | Давайте будем прокатывать мяч по скамейке, полу | 2 раза |  |
| Идите рядом со скамейкой, ударяя мячом по скамейке, и ловите его после отскока двумя руками | 3 раза |  |
| Учить правиль-ному перебра-сыванию | Давайте встанем парами. Один мяч положим рядом, пусть отдыхает.  Друг другу мяч бросайте и ловите, упасть мячу не даём (броски снизу, от груди).  Положите мячи, которыми играли, возьмите те, которые отдыхали. Повторите. | По 4 раза каждым способом |  |
| Следить за тем, чтобы действо-вали с мячом только ногами | Ну-ка ножкой топните. Он катится круглый, весёлый, озорной. Бежим за ним и другой ножкой притоптываем. | 1 мин | Все с мячами.  Фронтально |
| Развивать творчество | Давайте сами придумаем игры с мячом (самостоятельные игры). | 3 мин | Использовать схемы работы с мячом. |
| **Заключи- тельная** | Снять напряжение | Хорошо с мячом мы играли. Давайте погладим его. Как он с нами играл? *(Летал вверх, по земле катился).* Скажите мячу «До свидания!», прочитаем ему стишок:  Мячик прыгает цветной  Во дворе передо мной.  Этот мячик очень мил,  Стёкол он еще не бил.  *(Дети гладят мячик.)* | 1 мин |  |

**Старшая группа**

**«Быстрый мяч»**

**Задачи:** 1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловле его.

2. Формировать умение ведения мяча правой и левой руками.

3. Развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.

4. Совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.

5. Воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.

Время: 30 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 баскетбольных кольца.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подгото- вительная** | Организовать  группу | Построение в шеренгу. Проверка осанки. Игра «У ребят порядок строгий» | 1 мин |  |
| Ходьба с рывками назад сцепленными над головой руками. Ходьба на носках спиной вперёд, руки на поясе. Ходьба в приседе, перекаты с пятки на носок. | 1 мин | Добиваться правильного выполнения задания |
| Бег приставным шагом в сторону, спиной вперёд, высоко поднимая голени, руки за спиной. | 1 мин |  |
| Загадка о мяче. |  |  |
| Формирование правильной осанки | ОРУ с мячом: |  |  |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы плечевого пояса и рук. | И.п.: мяч внизу в двух руках.  1-2 – поднять мяч вверх, встать на носочки;  3-4 – и.п. | 7 раз | Руки выпрямлять |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы спины | И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.  1-2 – наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги;  3-4 – и.п, вокруг другой | 7 раз | Колени не сгибать |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы ног | И.п.: стать на колени, мяч в руках;  1-2 – сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя;  3-4 – и.п. | 7 раз |  |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы живота | И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками.  1- лечь на спину, поднять руки вверх, и за головой коснуться мячом пола;  2 – опустить руки, сесть. | 7 раз |  |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы туловища | И.п.: лёжа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа двумя руками мяч.  1 – перевернуться со спины на живот;  2- обратно | 7 раз |  |
| Усилить функцию дыхания | Прыжки на двух ногах, подбрасывая мяч  - вверх с ловлей | 10 раз |  |
| - через мяч | 10 раз |  |
| **Основная** | Учить бросать и ловить мяч в заданном темпе и ритме | Игра «Быстрый мячик»  Разноцветный быстрый мячик  *(Дети бросают мяч вверх и ловят его)*  Без запинки скачет, скачет  *(отбивают о землю).*  Часто, часто, низко, низко,  От земли к руке так близко.  Скок и скок, скок и скок,  *(бросают вверх и ловят)* Не достанешь потолок.  Скок и скок, стук и стук,  *(отбивают о землю)*  Не уйдёшь т наших рук. | по 2 раза |  |
| Акцентировать внимание на отталкивании мяча пальцами и мягкими дви-жениями кис-ти. Напомнить технику забра-сывания | Ведение мяча в движении:  - бросок с ловлей двумя руками | 1,5 мин |  |
| - ведение одной рукой (правой, левой) | 1,5 мин |  |
| - забрасывание в баскетбольное кольцо | 10 раз | С расстояния 1,5-2 м |
| Приучать к правильной технике пере-дачи мяча. Сле-дить за тем, чтобы дети сопровождали полёт мяча движениями руки и взглядом. | Передача мяча друг другу, ловля его с места (снизу, от груди, из-за головы) двумя руками. Игра «Брось – поймай» | 2 мин | Построение в две шеренги |
| Передача мяча в движении двумя руками (от груди), одной рукой от плеча. | 2 мин |  |
| Укрепление мышц кисти руки | Наши мячи устали, давайте их погладим (ла- дошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем:  Я Петрушка заводной,  Я весёлый, расписной,  Выходи играть. | 2 мин | Отметить тех, у кого лучше получилось пребрасывание |
| Подвижная игра «Мы весёлые Петрушки» | 3 раза |  |
| **Заключи- тельная** | Снять напряже-ние, привести функции орга-низма к норма-льному состо-янию | Упражнение на восстановление дыхания | 1 мин |  |
| Ходьба за самым быстрым Петрушкой | 1 мин |  |
| Организовать детей | Построение в шеренгу. Как вы думаете, на какие мышцы влияют упражнения с мячами? | 1 мин | Отметить де-тей, у которых лучшее владе-ние мячом |

**IIодготовительная к школе группа**

**«Мячи разные бывают»**

**Организация обстановки.** Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображениями спортивных мячей разных видов.

**Инвентарь.** Мячи баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.

Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спортик.

С п о р т и к.

Очень рад увидеть вас,

Но вот грустно мне сейчас.

Чтоб меня развеселить,

Надо мяч в игру пустить.

В е д у щ и й. Не расстраивайся, Спортик, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри?

*(Ответы детей.)*

Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но   
есть и те, о которых вы никогда не слышали.

*Показ таблицы. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют.)*

С п о р т и к. Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.

В е д у щ и й. Хорошо, Спортик, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставай с нами.

*Разминка под музыку* с *мячами среднего размера.*

В е д у щ и й. А вот теперь, Спортик и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.

С п о рт и к. Давайте, давайте. Раз-два-три - смотри! *(Показывает баскетбольный мяч.)* Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится?

*(Ответы детей.)*

1 эстафета: «Самые меткие».

*Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забьет больше мячей в кольцо. Спортик достает волан и ракетку.*

2 эстафета: «Не урони».

*Дети держат ракетку* с *воланом на вытянутой руке, идут по гимнастической скамейке, обегают стойку и возвращаются обратно.*

В е д у щ и й. А вот этот мяч веселый - маленький и желтенький (теннисный).

3 эстафета: «Быстро поймай».

*Дети в парах передают мяч друг другу* с *отскоком от земли, обходя стойку.*

С п о р т и к. Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом *(показывает футбольный мяч).*

4 эстафета: «Футболисты».

*Дети в парах перекатывают мяч друг другу до стойки и обратно.*

В е д у щ и й. приглашаю девочек. *(Игра* с *волейбольным мячом.)*

5 эстафета: «Пингвины».

*Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.*

В е д у щ и й. Подходят к концу наши соревнования. Давайте на прощание станцуем танец «Веселых мячей» и поиграем.

*Подвижная игра «Дед Сысой» (дети изображают спортсменов из спортивных игр* с *мячом,* с *которыми познакомились).*

С п о р т и к. Ой, как много интересного я узнал, а вы, ребята? Никогда не думал, что бывает столько разных мячей. Мне понравились игры, в которые мы с вами играли.

В е д у щ и й. Приходи к нам чаще, Спортик, и мы всегда будем узнавать много нового.

С п о р т и к. Спасибо вам всем. Но я с собой из своей страны Спортландии привез вам маленькие сюрпризы - тоже мячики, только вкусные и ароматные.

*Достает корзину* с *яблоками. Спортик берет яблоко и начинает его есть.*

Ведущий. Скажи, ты прямо сейчас их есть будешь?

С п о р т и к. Да.

В е д у щ и й. Ребята, а вы как считаете?

Дети. Нет, потому что нужно сначала вымыть руки и яблоки.

С п о р т и к. Какие вы умные. До свидания. *Ведущий и Спортик прощаются* с *детьми.*

**«Как стать космонавтами»**

**Задачи.** 1. Упражнять детей в бросании и ловле набивных мячей: развивать глазомер, точность движений при перебрасывании мячей; совершенствовать навык метания в горизонтальную и движущуюся цели.

1. Развивать силу рук.
2. Продолжать развивать внимание, ориентировку в пространстве.

4. Закреплять навык равновесия на уменьшенной площади опоры.

1. Продолжать формировать правильную осанку.
2. Научить ребенка определять степень своего самочувствия после физкультурного занятия.

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи по количеству детей, 2 баскетбольных мяча, 4 больших кубика, 2 больших обруча.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подгото- вительная** | Организовать  группу | Построение в шеренгу. Проверка осанки. | 5 мин |  |
| Беседа: Сегодня 12 апреля. Что это за день? *(День космонавтики).* Правильно, наверное, мы все с вами хотим стать космонавтами. Но для этого надо быть смелыми, сильными, выносли-выми, быстрыми. Мы с вами готовимся к полёт-у в космос. Сегодня мы будем тренироваться с космическими шарами. На Земле они тяжёлые, но в космосе, в невесомости, они совсем лёгкие. Итак, в путь. Закройте глаза. Поднимите вверх левую руку, правую. Повороты прыжком направо и налево. | 0,5 мин |  |
| Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с заданием для рук:  - расширяем ладошки, умываем руки;  - в замочек – вверх, на носочках;  - замочек за голову, на пяточках;  - замочек то себя, к себе, скрестным шагом;  Ходьба руки на поясе, перекатным шагом | 1 мин | На полу по кругу лежат на-бивные мячи. Добиваться правильного выполнения заданий. |
| Бег через мячи, прыжки через мячи:  - на один сигнал остановиться, взять мяч, подбросить, поймать, положить на место;  - на два сигнала то же самое, только поменять направление | 1 мин |
| Построение в 3 колонны. ОРУ с набивными мячами |  |
| Формирование правильной осанки. Вклю-чить в актив-ную работу мышцы рук и плечевого пояса. | И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.  1- подняться на носки, руки вверх;  2 – опуститься на всю ступню, мяч положить на плечи (за голову);  3 – подняться на носки, руки верх;  4 – и.п. | Мальчики –  8 раз  Девочки –  6 раз | Руки прямые |
| Включить в ак-тивную работу мышцы спины и ног | И.п.: то же, ноги вместе:  1 – наклон вперёд, мячом коснуться пола;  2 – и.п.;  3 – присесть, руки вперед;  4 – и.п. | Мальчики –  8 раз  Девочки –  6 раз |
| И.п.: сесть, ноги вместе, прямые, мяч под правой рукой;  1-2 – поднять прямые ноги вверх, правой рукой прокатить мяч под ногами к левой руке;  3-4 – И.п., то же левой рукой | Мальчики –  8 раз  Девочки –  6 раз | Ноги вместе, прямые |
| Включить в ак-тивную работу мышцы ног | И.п.: то же, мяч между ступнями;  1-2 – захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взять двумя руками;  3-4 – вытянуть ноги, снова положить мяч на пол | 8 раз |
| Профилактика плоскостопия | И.п.: то же, мяч на полу, руки в упоре сзади;  Прокатить мяч стопами вперёд - назад | 4 раза |
| Включить в ак-тивную работу мышцы спины | И.п.: лёжа на спине, мяч в прямых руках.  1-2 – поднять руки и правую ногу вверх;  3-4 – и.п., то же другой ногой | Мальчики –  8 раз  Девочки –  6 раз | Ногу не сгибать |
| И.п.: лечь на живот, руки развести в стороны (под одной рукой мяч)  1-2 –передвигая рукой по полу, переложить мяч из одной руки в другую (над головой);  3-4 - И.п. | 8 раз |
| Развивать координацию движений. Усилить функцию дыхания | Прыжки:  - на одной ноге вокруг мяча в одну сторону, на сигнал – в другую | 10 раз |
| - одна нога на мяче, менять ноги | 10 раз |
| - через мяч | 10 раз |
| **Основная** | Соразмерять действия с  мячом в бросках и ловле | Подбросить мяч вверх и поймать | 10 раз | Следить за работой ног (сгибать и разгибать при броске и ловле) |
| Развивать чувство равновесия | Игра «Кто дольше»:  - встать на набивные мячи на две ноги;  - на одну (правую, левую) | 2 мин | Кто проиграл - садится |
| Формировать умение ориен-тироваться в пространстве | Игра «Кто быстрее?»  Мячи кладутся по кругу, один убирается. Дети бегут по кругу. На сигнал – кто быстрее возьмёт мяч в руки | 1 мин |
| Упражнение на дыхание «Пряничные куклы» |  |
| Акцентировать внимание на правильной ловле, не при-жимая к груди | Перестроение в пары:  - бросание мяча друг другу двумя руками снизу | 5 раз |
| - из-за головы | 5 раз |  |
| - одной рукой, поддерживая другой | 5 раз |  |
| - из-за головы из положения сидя | 5 раз |  |
| Развивать глазомер | «Самый меткий космонавт»  Дети одной шеренги катят мяч, другой – метают в него теннисный мяч (маленький космический шар) | 6 раз |  |
| Совершенствовать зрительно-моторную координацию | Бросить мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу, из-за головы | по 3 раза | Использовать два больших обруча |
| Упражнение на расслабление рук и плечевого пояса:  Руки вверх мы поднимаем  Раз примерно целых пять,  А потом не забываем  Опускать их вниз опять.  Дети, мы находимся в невесомости и на ракетах подлетаем к планетам Марс и Юпитер.  Игра-эстафета «Космонавты» | 0,5 мин  5 раз |
| Дети идут по кругу:  Ждут нас быстрые ракеты,  Для прогулок на планеты,  На какую захотим,  *(Бегут, руки в стороны)*  На такую полетим.  Но в игре один секрет-  Опоздавшим места нет!  Пуск!  *Дети быстро занимают места в своих «ракетах» (кто быстрее соберётся).*  Но на планетах Марс и Юпитер все ребята очень любят играть в футбол.  Эстафета «Футбол». (Дети ведут шагами мяч до черты, а оттуда бьют ногой по нему, чтобы попасть в ворота. | 2 раза |
| **Заключи- тельная** | Снять напряже-ние, привести функции орга-низма к норма-льному состо-янию | Ходьба друг за другом | 1 мин |  |
| Мы с вами хорошо потренировались. Я вижу, что из вас получатся настоящие космонавты. |  |
| Организовать детей | Построение в шеренгу. |  |
| Подвести итоги занятия | Как чувствуют себя космонавты? | 1 мин | Отметить  лучших |
| Скажите, ребята, а какие мышцы укрепляют упражнения с тяжёлым мячом? Какими мы стали после этих упражнений? *(Сильными, ловкими, быстрыми, выносливыми)* Что понравилось на занятии? Что получилось? Покажите, мальчики, какие у вас после занятия стали мускулы. | 0,5 мин |  |
| Девочки, посмотритесь в зеркало, какие вы грациозные, красивые. | 0,5 мин |  |

**«Тренировки с мячом»**

**Задачи:** 1. Совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой руками.

2. Упражнять в передаче мяча друг другу.

3. Вырабатывать навыки перебрасывания мяча через

сетку - спортивная игра «волейбол».

4. Формирование правильной осанки

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подгото- вительная** | Организовать  группу | Построение в шеренгу. Проверка осанки. Сегодня мы с вами побываем в стране весёлых мячей. Для этого нам потребуется быть ловкими, быстрыми. На первый – второй расчитайся. Вторые номера шаг вперёд. Повороты направо, налево. | 1 мин | Добиваться правильного выполнения заданий. |
| Ходьба:  - руки в «замочек» - крутим от себя, к себе;  - «волна» - волнообразные движения руками;  - «замочек» вверх, ходьба на носочках;  - «замочек» за голову, ходьба на пятках;  - руки на пояс, перекатным шагом;  - «медвежата» - упор на ладони и стопы | 1 мин |
| Бег:  - обычный, руки вверх: сжимание и разжимание пальцев;  - руки за спиной, бег высоко задирая голени;  - высоко поднимая голени | 1 мин |
| Одна колонна взяла мячи |  | Построение в две колонны |
| Формирование правильной осанки. | ОРУ в парах |  | Построение в две колонны |
| Включить в ак-тивное растягивание мышцы рук и туловища | И.п.: лицом друг к другу:  1 – передача мяча из рук в руки с наклоном;  2 – и.п. | 8 раз | Руки выпрямлять |
| Включить в ак-тивную работу мышцы плече-вого пояса | И.п.: спиной друг к другу, пяточка к пяточке;  1- передаём мяч через верх;  2 – и.п. | 8 раз |
| И.п.: спиной друг к другу, чуть отодвинулись;  1- передаём мяч через верх;  2 – и.п. | 8 раз | Прогнуться чуть назад |
| Включить в ак-тивную работу боковые мыш-цы туловища | И.п.: то же.  1-2 – передача мяча сбоку с одной стороны;  3-4 – с другой. | 8 раз |
| Включить в ак-тивную работу мышцы ног | И.п.: спиной друг к другу;  1 – наклон вниз, передача мяча между ногами | 8 раз |
| И.п.: лёжа на спине, ногами друг к другу.  1-2 – сесть одновременно, передача мяча;  3-4 – И.п. | 8 раз | Садиться без помощи рук |
| И.п.: лёжа животе, мяч дети держат двумя руками.  1-2 – поднять мяч вверх прямыми руками;  3-4 – И.п. | 8 раз | Посмотреть наверх |
| Включить в ак-тивную работу мышцы стопы | И.п.: сидя лицом друг к другу, перекатывать мяч стопами друг к другу | 8 раз |  |
| - стоя лицом друг к другу, прыжки через мяч друг за другом | 10 раз |
| Развивать координацию движений | И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутиться в одну и другую сторону. | 30 сек |
| **Основная** | Развивать ловкость | Игровые упражнения   1. «Кто быстрее?»   а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч;  б) И.п.: спиной друг к ругу, то же | 1,5 мин | Следить за работой ног (сгибать и разгибать при броске и ловле) |
| 1. Перебрасывание мяча:   а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли;  б) одной рукой (правой, левой) | 1,5 мин |
| Развивать быстроту действий | Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч вперёд от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч | 1 мин |
| Все дети взяли мячи |  | Построение в одну колонну |
| Закреплять умение быстро реагировать на сигнал | Бег с остановкой на сигнал – подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной | 1 мин |
| Ходьба. Упражнение на дыхание. | 30 сек |
| На месте: |  | Построение врассыпную |
| Формировать «чувство мяча» | - отбивание мяча двумя руками;  - прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками;  - сидя отбиваем правой, левой рукой | 3 мин |
| Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой, левой рукой | 1 мин | Выполняется в колонне друг за другом |
| Бег с ведением мяча | 30 сек |
| Спортивная игра «Волейбол» | 8 мин |
| **Заключи- тельная** | Снять напряже-ние, привести функции орга-низма к норма-льному состо-янию | Ходьба за победившей командой- «круг почета» | 1 мин |  |
| Мы с вами хорошо потренировались. Я вижу, что из вас получатся настоящие космонавты. |  |
| Организовать детей | Построение в шеренгу.  Беседа:  1.Какие задания с мячом больше понравились?  2.Какие трудности были?  3.Какие спортивные игры с мячо вы знаете? | 2 мин | Отметить де-тей, кто хоро-шо отбивал мяч на месте, в движении |

**«Играем в теннисный мяч»**

**Задачи:** 1. Упражнять в выполнении индивидуальных упражнений с мячом.

1. Закреплять навык ведения мяча.
2. Закреплять чувство равновесия, ловкость.
3. Развивать внимание, быстроту реакции в подвижной игре «Выбивала».

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: теннисные мячи, 2 гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подгото- вительная** | Организовать  группу | Построение в шеренгу. Проверка осанки. Сегодня на занятии мы будем работать с таким мячом (показать). Что это за мяч? В какой спортивной игре он участвует? Как называется спортсмен, который играет в эту игру? Из скольких человек состоит команда игроков? Повороты направо, налево. Дети берут по одному мячу. | 1 мин |  |
| Закреплять умение легко ходить и бегать | Ходьба. На сигнал «Поворот!» повернуться, подбросить мяч вверх, поймать и идти в обратном направлении. Ходьба с передачей мяча из руки в руку под коленом | 1 мин | Добиваться правильного выполнения заданий |
| Бег с остановкой на сигнал: подбросить мяч вверх – хлопнуть за спиной и бежать спиной вперед, зажать мяч между колен. Прыжки с зажатым мячом между колен. | 1 мин |
| Формирование правильной осанки. | ОРУ с мячом с заданием: сказать, на какую группу мышц влияют упражнения, которые выполняем |  | Построение в 4 колонны |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы рук и плечево-го пояса | «Перекати мяч». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке.  1 –поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носки, переложить мяч из руки в руку;  2 – и.п. | 8 раз |
| Включить в ак-тивную работу мышцы спины | И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке  1- наклониться вперёд, мяч переложить за правой ногой в левую руку;  2 – и.п., под другой ногой | 8 раз | Колени прямые |
| Включить в ак-тивную работу боковые мыш-цы туловища | И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке  1-2 – поднять руки вверх, наклоны вправо-влево;  3-4 – и.п., передает мяч в другую руку | 8 раз |  |
| Укрепление мышц стопы | И.п.: сесть на пол, ноги вместе, руки в упоре за спиной. Придерживая мяч стопами, катить мяч ногами вокруг себя, поворачиваясь с помощью рук, сначала влево, потом вправо | по 4 раза в каждую сторону | Мяч не терять |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы живота | И.п.: лежа на спине, мяч зажат между голенями  1-2 – сесть, помогая руками;  3-4 – И.п. | 8 раз | Посмотреть на мяч |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы спины | И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища на полу, мяч в правой руке.  1-2 – поднять ногу вверх, переложить мяч из руки в руку;  3-4 – и.п., то же за другой ногой | 8 раз | Нога прямая |
|  | И.п.: лёжа на животе, мяч в одной руке, ноги вместе  1-2 – прогнуться, руки вперёд вверх, переложить мяч в другую руку;  3-4 – И.п., переложить мяч за спиной | 8 раз | Посмотреть вверх |
| Усилить функ-цию дыхания | Прыжки мяч в руках, ноги врозь, руки вверх, переложить мяч в другую руку | 15 раз |  |
|  | Прыгать на двух ногах и бросать об пол мяч и ловить его | 15 раз |  |
| **Основная** | Развивать «чувство мяча» | Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его двумя руками, ловить не менее 20 раз без падения | 1 мин | Выполнять фронтально |
| Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его двумя руками, ловить не менее 20 раз без падения | 1 мин |
| Бросить мяч вверх, дать ему удариться об землю, поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой, не менее 20 раз без падения | 1 мин |
| Развивать точ-ность, ловкость движений | Ведение мяча:  - двумя руками бросить и двумя поймать | 1 мин |
| - бросить одной – поймать другой | 1 мин |
| То же самое, но с ходьбой по гимнастической скамейке | 2 мин |
| Ведение мяча одной (правой, левой) рукой с ходьбой по скамейке | 2 мин |
| Упражнение на дыхание.  А теперь сделаем несколько упражнений на ловлю и передачу мяча |  | Выполняется в 3 колонны поточно  Отметить самых метких из мальчиков, девочек  С большим мячом |
| - броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля двумя руками | по 3 мин |
| - бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом поймать обычным способом (обеими руками, правой, левой рукой) | по 3 раза |
| Давайте посоревнуемся. У нас две команды: команда мальчиков и команда девочек |  |
| Напомнить технику метания | Эстафета «Сбей кеглю»  Расставляются кегли. Первая команда встаёт напротив и сбивает кегли по сигналу, затем вторая команда. Победит та команда, которая собьёт наибольшее число кеглей.  Подвижная игра «Выбивала» | 2 раза  3 раза |
| **Заключи- тельная** | Привести функции орга-низма к норма-льному состо-янию | Ходьба фигурная «Змейкой», «улиточкой», «иголочкой с ниткой» | 1 мин |  |
| Мы с вами хорошо потренировались. Я вижу, что из вас получатся настоящие космонавты. |  |
| Подвести итог занятия | Построение в шеренгу.  Ребята, какое у вас самое любимое упражнение с теннисным мячом? Посмотрите на себя в зеркало. Какие вы стали после занятия? | 2 мин | Отметить тех, у кого лучше получалось ведение мяча, - мальчики и девочки |

**Итоговое занятие**

Задачи: 1. Совершенствовать умения и навыки владения мячом.

2. Развивать умение координированно выполнятъ различные упражнения с мячом.

3. Формировать правильную осанку.

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подгото- вительная** | Организовать  детей | Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равнение.  Упражнение для кистей рук «Салютики», «Волна» | 1 мин |  |
| По ходу дети берут мячи |  |  |
| Развивать чувство равновесия | Идут по гимнастической скамейке | 1 мин |  |
| Ходьба с мячом, мяч вверх, за голову, катаем мяч в руках. Сесть, мяч зажат между стопами, продвигаться сидя. |  | Добиваться точности выполнения заданий. |
| Бег с мячом. На сигнал – остановиться – ударить мяч об пол и поймать, прыжки на двух ногах. Бег на сигнал – спиной вперёд | 1 мин |
| Формирование правильной осанки | ОРУ с большим мячом |  |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы рук и плечево-го пояса | И.п.: мяч в руках внизу  1 – поднять мяч вверх, встать на носки;  2 – за голову;  3 – вверх;  4 –и.п. | 8 раз |
| Включить в ак-тивное растяги-вание мышцы туловища | И.п.: ноги врозь, мяч за головой:  1 – поворот вправо, руки вперёд;  2 – и.п., в другую сторону | 8 раз |
| Включить в ак-тивную работу мышцы ног, спины | И.п.: ноги вместе, руки вверх;  1 – сесть, руки вперёд;  2 – и.п.;  3 – наклон вниз;  4 – и.п. | 8 раз | Мячом достать до пола |
| Включить в ак-тивную работу боковые мыш-цы спины, плечевого пояса, ног | И.п.: лёжа на спине, мяч в руках за головой  1-2 – ноги поднять, достать мячом до носков ног;  3-4 – И.п.. | 8 раз | Голову поднять |
| Включить в ак-тивную работу мышцы спины | И.п.: лёжа на животе, руки прямые;  1-2 – прогнуться, мяч поднять вверх;  3-4 – и.п. | 8 раз | Посмотреть вверх |
| Включить в ак-тивную работу мышцы ног | И.п.: сесть, ноги вытянуты;  1-2 – поднять прямые ноги прокатить мяч из одной руки в другую | 8 раз | Ноги держать вместе, прямые |
| Укрепление мышц стопы | И.п.: сидя. Прокатывание мяча стопой одной ноги, другой |  |
| Усилить функцию дыхания | Прыжки:  - через мяч прямо | 10 раз |
| -через мяч боком | 10 раз |
| - прыгать и подбрасывать мяч вверх с ловлей | 10 раз |
| **Основная** | Развивать ловкость, меткость, координацию движений | «Школа мяча» на месте.  1.Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямившись, поймать мяч | 2 раза |  |
| 2.То же, что и 1,только мяч бросить вверх | 2 раза |
| 3.Сильно ударить мяч перед собой об пол, повернуться кругом и поймать мяч | 2 раза |
| 4.То же, что и 3, мяч подбросить вверх | 2 раза |
| 5.Приподнять правую ногу, слегка вытянуть её вперёд и бросить мяч левой рукой об пол так, чтобы он пролетел перед правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. То же под другой ногой. | 2 раза |
| Формировать «чувство мяча» | Отбивание мяча одной рукой (правой, левой) в движении, на сигнал последний, отбивая мяч, становится первым, на сигнал – бежать, отбивая мяч, затем прыгать, отбивая мяч | 2 мин |  |
| 1.Игра «Обгони мяч». Игрок катит мяч с силой и догоняет его «змейкой» | 1 раз | Построение в две колонны |
| 2.Эстафета «Змейка». Вести мяч вокруг предметов, забрасывая его в баскетбольное кольцо. | 1 раз |
| 3.Эстафета «Передай мяч». Дети передают мяч над головой, первый ползёт назад между ног играющих | 1 раз |
| 4.Эстафета. Натянута верёвка, дети перебрасывают мяч через верёвку, бегут под ней вперёд и ловят его, передают мяч способом от груди другому игроку | 1 мин |
| 5.Эстафета на фитболах. Прыжки на мяче вокруг стоек. | 1 раз |
| Подвижная игра «Ловишки с мячом». Выбор водящего считалкой.  Раз-два-три, мяч скорей бери.  Четыре-пять-шесть, вот он здесь.  Семь-восемь-девять – бросай, кто умеет! | 3 мин |
| **Заключи- тельная** | Снять напряже-ние, привести функции орга-низма к норма-льному состо-янию | Упражнение на расслабление «Насос и мячик» | 3 мин |  |
| Самый меткий ловишка – это… |  |
| Ходьба за самым метким, построение в шеренгу | 1 мин |  |
| Закончилось наше занятие, но наш верный друг – мячик всегда будет с нами |  | Отметить самых ловких детей |

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы реализации** | **Действия детей** | **Виды деятельности** | **Задачи** | **Планируемый результат** | **Действия инструктора по физической культуре** |
| **Подготовительный этап** | 1. Составление плана работы над проектом 2. Сбор материала необходимого для реализации проекта (музыка, изображения, элементы костюма, пособия) 3. Организация предметно-развивающей среды по теме проекта (оформление стенда, подготовка карты) 4. Разработка гимнастического комплекса, составление конспекта по планируемой теме | | | | |
| **Мотивационный этап** (создание условия для мотивации) | Захотелось узнать и попробовать.  Включаются в диалог.  Говорят о своем опыте и знаниях. | Коммуникативная (беседа) | 1. Развитие любознательности, познавательной мотивации. 2. Создать эмоциональную атмосферу для реализации творческих способностей детей**.** | Социально-коммуникативное развитие  (СКР) | Беседа, показ, комментарии, вопрос - ответы |
| **Ориентировочный этап** (цели и средства) | Слушают, комментируют, отвечают на вопросы, проявляют эмоции | Коммуникативная (беседа, рассматривание карты), речевая (вопросы-ответы, названия) | 1. Обогащение словаря, наблюдательности, развитие связной грамматически правильной речи. 2. Развитие логического и творческого мышления, познавательной активности. 3. Формирование положительного отношения к утренней гимнастике | Речевое развитие (РР) | Беседа, показ, комментарии, ответы на вопросы. |
| **Исполнительский этап** (непосредственно действия) |  | Двигательная (утренняя гимнастика), коммуникативная (беседа) рассматривание карты), речевая (вопросы-ответы, названия), игровая (поиск-показ), восприятие музыкального произведения | 1. Восприятие музыки и движений. 2. Отработка навыков движений. 3. Формирование двигательной памяти. 4. Формирование положительного отношения к утренней гимнастике. | Речевое развитие (РР)  Физическое развитие (ФР) | 1. Показ плана движений. 2. Необходимые комментарии и коррекция движений. 3. Беседа с детьми, ответы на вопросы. 4. Задание детям, вопросы. |
| **Рефлексивный этап** | Выражают свои эмоции по результатам гимнастики и показывают страну на карте мира | Коммуникативная (беседа) | 1. Формирование готовности к совместной деятельности. 2. Развитие связной речи. | Речевое развитие (РР)  Художественно-эстетическое развитие (ХР) | Беседа, комментарии, ответы на вопросы. |
| **Перспективный этап** (самостоятельная деятельность детей) | Показывают на карте новые страны, которые узнали, предлагаю себя как демонстратора гимнастики | 1. Предложить детям провести зарядку с родителями 2. Предложить детям провести зарядку в своей группе и младших группах детского сада 3. Участие в Городском конкурсе География. | Формирование самостоятельности, целенаправленности | 1. Обогащение знаний детей, формирование любознательности. 2. Формирование здоровых привычек. 3. Интерес к образовательному процессу у воспитателей | Беседа, комментарии, ответы на вопросы. |