

**1. Целевой раздел программы**

**Пояснительная записка**

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Для реализации потребности детей в движении организована секция «Школа мяча».

Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

**Цель программы:** Сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

**Задачи программы:**

1.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.

2.Развитие физических качеств, нравственно- волевых качеств личности.

3.Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

4.Расширить диапазон двигательных способностей детей.

5.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

6. Обеспечение физического и психического благополучия.

**Дидактические принципы**: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

**Занятие состоит из трех частей:**

Вводная (виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом).

Основная (решается поставленная задача.)

Заключительная (подвижные игры и с мячом).

**Сроки реализации программы.**

Программа секции «Школа мяча» реализуется в течение 1 года. Данная программа предусматривает посещение детей средней группы. Занятия проводятся 1 раза в неделю в вечернее время. Продолжительность занятия 15 – 20 минут.

**Ожидаемые результаты:**

В результате дети:

-научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

-усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

-научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

-появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

-улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

**2. Содержательный раздел программы**

**Календарно – тематический план по программе**

**секции «Школа мяча»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Неделя** | **План работы** |
| **ОКТЯБРЬ** | 1. Развивать интерес детей к играм с мячами. 2. Научить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 3. Закрепить умения прокатывать мяч в определенном направлении. | 1 неделя | 1. Разминка с малыми мячами. 2. Показ выполнения подбрасывания мяча вверх и ловлю его. 3. Индивидуальная работа: следить за правильным выполнением упражнения. 4. П/и «Мяч в ворота» 5. Массаж рук с массажными мячами. |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка с малыми мячами. 2. Отработка техники выполнения подбрасывания мяча. 3. Индивидуальная работа с сильными детьми: предложить подбрасывать мяч выше. 4. Игра «Передай мяч» 5. Упражнение на восстановление  дыхания. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (следить за тем, чтобы не прижимали мяч к груди) 3. Индивидуальная работа со слабыми: отработать правильность выполнения данного упражнения. 4. П/и «Возьми мяч» 5. Массаж стоп с гимнастическими палками. |
|  |  | 4 неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. 3. Эстафета «Сбей кеглю» 4. Игра «Передай мяч» 5. Массаж рук  с массажными мячами. |
| **НОЯБРЬ** | 1. Формировать у детей умения правильно выполнять подбрасывания вверх и ловлю двумя руками. 2. Учить детей отбивать мяч двумя руками и ловить его после отскока от пола. 3. Развивать интерес к играм с мячами. | 1 неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера. 2. Отбивание мяча двумя руками и ловля (чем сильнее ударишь, тем выше мяч подпрыгнет). 3. Индивидуальная работа: работа с теми, у кого не получается. 4. П/и «Не урони» 5. Массаж стоп с массажными мячами. |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера. 2. Закрепить умения детей отбивать мяч и ловить его. 3. Индивидуальная работа с сильными детьми: отбивание с дополнительным заданием. 4. Эстафета «Передай мяч»- передача между ног. 5. Упражнение на восстановление  дыхания. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Игровое упражнение «Подбрось-поймай» - отработка правильного подбрасывания мяча ( руки вынести вперед и при ловле не прижимать к груди) 3. П/и «Охотник и зайцы» 4. Массаж ног с массажными мячами. |
|  |  | 4 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Игровые упражнения на отбивание мяча в сочетании с упр.на внимание. 3. Эстафета «Сбей кеглю» 4. Игра «Возьми мяч» 5. Массаж рук  с массажными мячами. |
| **ДЕКАБРЬ** | 1. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения упражнений с мячом  при подбрасывании и отбивании. 2. Учить метать малый (теннисный) мяч одной рукой вдаль и в горизонтальную цель. 3. Закрепить умения прокатывать мяч друг другу. | 1 неделя | 1. Разминка с малыми мячами. 2. Метание мяча вдаль от плеча. 3. Игровые упражнения на подбрасывание и отбивание мяча. 4. П/и «1,2,3-мячи собери» 5. Массаж рук с массажными мячами. |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка с малыми мячами. 2. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу. 3. Индивидуальная работа с сильными детьми: предложить подбрасывать мяч выше. 4. Эстафета «Прокати мяч» 5. Упражнение на восстановление  дыхания. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера. 2. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу. 3. Игровые упражнения на подбрасывание и отбивание мяча (усложнить задания- подбрасывание и ловля с хлопком, отбивание одной рукой и ловля двумя руками) 4. П/и «1,2,3-мячи собери» 5. Массаж стоп с гимнастическими палками. |
|  |  | 4 неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера. 2. Метание в горизонтальную цель (увеличить расстояние до цели) . 3. Эстафета «Прокати кеглю» 4. Игра «Найди место» 5. Массаж рук  с массажными мячами. |
| **ЯНВАРЬ** | 1. Научить перебрасывать мяч друг другу из-за головы и ловить его.   Воспитывать   1. самостоятельность и учить проявлять активность в выполнении упражнений. 2. Закреплять умения и навыки управления мячом. |  | 1. Разминка со снежками. 2. Отбивание мяча с продвижением вперед. 3. Работа со слабыми детьми: отработать технику 4. отбивания мяча. 5. П/и «Охотники и зайцы» 6. Массаж стоп с гимн. палками. |
| 1 неделя |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка со снежками. 2. Отработка техники выполнения перебрасывания мяча друг другу из-за головы и ловлю. 3. Эстафета «Хоккей» 4. Массаж стоп с массажными мячами. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера (снежный ком) 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (закрепление умений) 3. Индивидуальная работа со слабыми: отработать правильность выполнения данного упражнения. 4. П/и «Мяч через сетку» 5. Массаж стоп с гимнастическими палками. |
|  |  | * 1. неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера (снежный ком) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. 3. Эстафета «Сбей кеглю» 4. Игра «Передай мяч» 5. Массаж стоп с массажными мячами. |
| 1. Разминка со снежками. 2. Выполнение перебрасывания мяча друг другу из-за головы  и ловлю его. 3. Индивидуальная работа: следить за правильным выполнением упражнения. 4. П/и «Мяч через сетку» 5. Массаж рук с массажными мячами. |
| **ФЕВРАЛЬ** | 1. Научить перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его. 2. Продолжать работу над формированием умений отбивания мяча одной рукой. 3. Создавать условия для проявления ребенком ловкости при играх с мячом. | 1 неделя |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка со снежками. 2. Отработка техники отбивания мяча одной рукой (с продвижением вперед). 3. Игра «Передай мяч» 4. Массаж рук с массажными мячами. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Отбивание мяча одной рукой  с продвижением вперед. 3. Индивидуальная работа со слабыми: отработать правильность выполнения данного упражнения. 4. Эстафета «Попади в корзину» 5. Массаж стоп с гимнастическими палками. |
|  |  | 4 неделя | 1. Разминка с массажными мячами 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы. 3. Эстафета «Хоккей» 4. Массаж стоп с гимнастич. палками. |
| **МАРТ** | 1. Закреплять умения отбивать и подбрасывать мяч. 2. Совершенствовать совместные действия в общем для всех темпе. 3. Формировать навык выполнения известных упражнений самостоятельно | 1 неделя | 1. Разминка с нестандартными мячами (набивными) 2. Игровые упражнения на подбрасывание и ловлю мяча. 3. Усложнить задание для сильных детей. 4. П/и «Зайцы и охотник» 5. Малоподвижная игра с малыми мячами. |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка с нестандартными мячами (набивными) 2. Отбивание мяча на месте и с продвижением вперед. 3. Эстафета «Попади в корзину» - метание мешочков с песком. 4. Массаж рук с массажными мячами. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Подбрасывание и ловля после отскока от пола. 3. П/и «Возьми мяч» 4. Массаж стоп с гимнастическими палками. |
|  |  | 4 неделя | 1. Разминка с массажными мячами 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) 3. Эстафета «Попади в ворота» 4. Массаж рук  с массажными мячами. |
| **АПРЕЛЬ** | 1. Обучать ведению мяча ногой (элементы футбола) 2. Совершенствовать совместные  действия в общем для всех темпе. 3. Закреплять умения выполнять различные движения с мячом (подбрасывание и ловля, отбивание и ловля, перебрасывание и ловля) | 1 неделя | 1. Разминка с малыми мячами. 2. Ведение мяча ногой в прямом направлении. 3. Индивидуальная работа  со слабыми детьми над правильным выполнением упражнений. 4. П/и «Мяч через сетку» 5. Массаж ног с массажными мячами. |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка с малыми мячами. 2. Ведение мяча ногой в прямом направлении. 3. Отработка техники выполнения подбрасывания мяча (с разными заданиями). 4. Эстафета «Горячая картошка» 5. Массаж ног с массажными мячами. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Ведение мяча ногой в прямом направлении. 3. Отбивание мяча на месте и с продвижением вперед. 4. П/и «Не попадись» 5. Упражнение на профилактику плоскостопия «Покатай мяч» |
|  |  | 4 неделя | 1. Разминка с мячами среднего размера. 2. Ведение мяча ногой в прямом направлении. 3. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. 4. Эстафета  Не урони»- с ракеткой и теннисным мячом 5. Упражнение на профилактику плоскостопия «Покатай мяч». |
| **МАЙ** | 1. Совершенствовать умения и навыки. 2. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 3. Продолжать обучать ведению мяча ногой в прямом направлении. | 1 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Игровые упражнения на отбивание мяча с продвижением вперед в сочетании с подбрасыванием вверх на месте. 3. П/и «Мяч через сетку» 4. Массаж рук с массажными мячами. |
|  |  | 2 неделя | 1. Разминка с массажными мячами. 2. Игровые упражнения на отбивание мяча с продвижением вперед в сочетании с подбрасыванием вверх на месте. 3. Эстафета «Попади в ворота» 4. Массаж ног с гимнастическими палками. |
|  |  | 3 неделя | 1. Разминка в парах с мячами среднего размера. 2. Игровые упражнения на ведение и передачу мяча ногой. 3. П/и «Охотник и зайцы» 4. Массаж ног с массажными мячами. |
|  |  | 4 неделя | 1. Разминка в парах с мячами среднего размера. 2. Игровые упражнения на ведение и передачу мяча ногой. 3. Эстафета «Собери мячи» 4. Массаж рук с массажными мячами. |

**Методы, используемые на занятиях:**

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);

наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Уровни усвоения двигательных умений и навыков.**

**Низкий уровень.**

 Движения ребёнка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная.

**Средний уровень.**

Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребёнок реагирует на ловлю мяча. В играх активен.

**Высокий уровень.**

 Движения с мячом активны, хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное отношение к играм.

**Методика обучения детей упражнениям с мячом.**

Катание, прокатывание, скатывание **выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находиться между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.**

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подскакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками**доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикаль**ное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой –снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены). Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его.**Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.**

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку**используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополни**

тельными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель**выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.**

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполоборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой. К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок.Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад –вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

**Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом**

\* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)

\* пояснение и показ упражнений

\* повторение упражнения

\* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений

\* творческие задания

\* игровые задания

Обучение в «Школе мяча» строится по иерархической лестнице: от простого к сложному, от контролируемого к самостоятельному.

Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяча. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с подвижными играми с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

-проведение спортивного праздника,

-оформление фото — стенда.

**3. Организационный раздел программы**

**Организация условий:**

спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

дети в спортивной одежде;

воспитатель в спортивной форме.

**Спортивное оборудование**: мячи резиновые разного диаметра, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кегли, палки гимнастические.

**Приложения**

**Игры с мячом.**

***Игра «Колобок».***

Цель игры: учить детей катать и ловить мяч.

Ход игры: Воспитатель находится в центре зала с мячом в руках. Дети располагаются хаотично.

Воспитатель: «Колобок – румяный бок покатился во лесок». На сигнал: «Зайцы» дети прыгают, как зайцы.

Воспитатель: «К зайцу (имя ребенка) покатился». Воспитатель катит мяч тому, кого назвал. Ребенок возвращает мяч – катит его обратно.

Сигнал: «Волки» — дети передвигаются по залу широким шагом.

Воспитатель: «К волку (имя ребенка) в лапы прыгнул». Воспитатель бросает мяч ребенку способом снизу. Ребенок бросает мяч воспитателю тем же способом.

Игра продолжается. Дети имитируют походку медведя и лисы.

***Игра «Горячая картошка»***

Цель игры: учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.

Ход игры: Дети стоят по кругу. На сигнал: «Горячая картошка» начинают перебрасывать или передавать мяч по кругу. Если ребенок не поймал мяч, то он «обжегся», должен пробежать с мячом круг и вернуться на свое место.

***Игра «Акула».***

Цель игры: учить детей катать мяч в заданном направлении и ловко от него увертываться.

Ход игры: Дети-рыбки «плавают» по «морю». Один ребенок – акула. На сигнал: «Акула» дети убегают, а ребенок-акула быстро катает мячи, стараясь попасть в рыбешек.

***Игра «Автомобили».***

Цель игры: учить детей выполнять различные движения с мячом: подбрасывать и ловить, вести мяч одной или двумя руками.

Ход игры: на площадке размечается дорога шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети — автомобили. Они выполняют движения с мячом по заданию ведущего — «светофора» (дети могут вести мяч одной или двумя руками, ловить и подбрасывать, при этом передвигаясь по площадке). Если «светофор» показывает желтый свет, автомобили подбрасывают и ловят мяч, стоя на месте (ударяют мячом о землю). Когда загорается зеленый, все автомобили передвигаются по площадке, выполняя упражнения с мячом (ведут, подбрасывают и ловят мяч). На красный свет автомобили останавливаются, движение с мячом заканчивается. Игра повторяется 2-3 раза

**Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения.**

**«Дотронься до мяча»**

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

**«Мой весёлый звонкий мяч»**

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

**«Прокати мяч»**

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

**«Прокати мяч в ворота»**

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

**«Брось дальше»**

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

**«Поймай мяч»**

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

**«Подбрось – поймай»**

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

**«Подбрось выше»**

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

**«Перебрось через верёвку»**

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.