

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принято педагогическим советом  
МБДОУ № 118  
Протокол № 2 от 22.09.2023г

Утверждено  
Заведующий МБДОУ № 118  
Приказ № 209 от 25.09.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
**«Школа мяча»**  
для детей 5-6 лет



Руководитель  
Филатова Александра Александровна

г. Ростов-на-Дону  
2023г.

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Раздел 1 «Целевой».**

1. Пояснительная записка
  - направленность Рабочей программы
  - цели и задачи Рабочей программы
  - принципы построения Рабочей программы
  - возрастные особенности воспитанников
2. Планируемые результаты реализации рабочей программы

## **Раздел 2 «Содержательный».**

- содержание рабочей программы
- формы работы с детьми
- приемы обучения
- структура занятий
- форма проведения итогов

## **Раздел 3 «Организационный»**

1. Материально-техническое обеспечение
2. Методическое обеспечение

## **Приложения**

№ 1 - перспективно-тематический план на 2023-2024 учебный год

№ 2 - упражнения, используемых на занятиях

№ 3 - игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения, коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

## **Раздел 1. «Целевой»**

### **1. Пояснительная записка**

Программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста» призвана разнообразить занятия по физической культуре, дарит радость и пользу физическому, интеллектуальному развитию детей, формированию межличностных отношений. Особое внимание уделяется развитию таких физических качеств как координация и гибкость, развитию равновесия, координации движения крупной и мелкой моторики обеих рук, основным видам движения, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта и т.п.

Адаптированная рабочая программа «Школа Мяча» направлена на реализацию данных задач. Мяч знаком всем детям с раннего детства и на протяжении всего дошкольного периода игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства. Игры с мячом важны и для всестороннего развития дошкольника:

- упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

- упражнения с мячами разного диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

- они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

- в действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

- включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук.

Предлагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, не зависимо от наличия у них специальных физических данных и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

***Направленность программы:*** физкультурно-оздоровительная

***Возраст детей:*** Дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет

***Срок реализации:*** 1 год

***Цель рабочей программы:*** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, способствовать познавательному развитию ребенка в мире спорта и активных форм деятельности по средствам взаимодействия с мячом индивидуального характера в самостоятельной

деятельности и при сотрудничестве со сверстниками и взрослыми (родителем, педагогом).

### ***Задачи рабочей программы:***

- познакомить детей с историей появления и преобразования мяча, его разновидностями;
- развивать у детей положительные эмоции от игр с мячом, и желание применять полученные знания в самостоятельной деятельности,
- обогащать словарь детей; создать условия для исследования свойств мячей и их возможностей; закреплять навыки безопасной игры в мяч;
- повысить двигательную активность детей через проведение подвижных игр и упражнений с мячом; поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- заинтересовать и вовлечь родителей в организацию работы с детьми в подвижных играх и по совершенствованию двигательных навыков детей; активизировать роль семьи в физическом воспитании дошкольников.

### ***Принципы создания программы:***

1. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей;
2. Принцип систематичности и последовательности (постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов);
3. Принцип оздоровительной направленности (оптимизация двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма).

### ***Ожидаемый результат освоения рабочей программы:***

- ❖ действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- ❖ играть с мячом, не мешая другим;
- ❖ согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- ❖ выполнять игровые задания в парах, тройках, кругу и т.п.

#### **бросать и ловить мяч:**

- ❖ двумя руками вверх и поймать двумя руками, левой/ правой рукой;
- ❖ двумя руками вверх с хлопком впереди/ за спиной и поймать двумя руками, левой/ правой рукой;
- ❖ ударить о пол и поймать двумя руками, левой/ правой рукой;
- ❖ ударить о стену и поймать двумя руками, левой/ правой рукой;
- ❖ ударить о стену, несколько раз хлопнуть и поймать двумя руками, левой/ правой рукой;
- ❖ ударит о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать двумя руками, левой/ правой рукой;
- ❖ ударит о стену, повернуться на 360\*, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать двумя руками, левой/ правой рукой;
- ❖ передача в парах двумя руками снизу;

- ❖ передача в парах двумя руками из-за головы;
- ❖ передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- ❖ передача в парах двумя руками от груди;
- ❖ передача мяча через «сетку»;
- ❖ выбрасывание мяча ногой вперед.

метать мяч:

- ❖ с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- ❖ в вертикальную цель с 3-4 м;
- ❖ в баскетбольный щит с места;
- ❖ в баскетбольный щит с ведением;
- ❖ метать набивной мяч;
- ❖ с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

отбивать мяч:

- ❖ на месте двумя руками;
- ❖ на месте правой, левой рукой;
- ❖ на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- ❖ правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;

катать мяч:

- ❖ прокатывать по прямой, фигурно, змейкой
- ❖ «часики»
- ❖ Прокатывать стопой одной ноги вперед-назад, влево-вправо
- ❖ Ударять внутренней стороной стопы («щечкой») направляя в стену, в ворота

## **Раздел 2. «Содержательный»** **Содержание рабочей программы**

### ***Структура занятий:***

Подготовительная часть занятия – теоретическая часть и разминка (упражнения на все группы мышц)

Основная часть занятия – практические задания с мячом

Заключительная часть занятия – уборка мячей на места и релакс

### ***Основные формы обучения:***

Подгрупповая - по 12-15 детей.

Длительность занятия (в соответствии с СанПин) – 30-35 минут (1 академический час)

Режим занятия - 2 раза в неделю.

### ***При работе с детьми используются следующие приемы обучения:***

#### *Наглядные:*

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

#### *Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- самостоятельное выполнение упражнений
- выполнение упражнений в игровой форме в парах, тройках, кругу и т.п.;

***Форма проведения итогов:*** диагностическое обследование детей по усвоению программы.

### Раздел 3. «Организационный»

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия «Школа мяча» проводятся в физкультурном зале, материально-технические условия которого соответствуют правилам пожарной безопасности. Для реализации рабочей программы используются следующие средства:

##### *Наглядно-дидактический материал.*

- Рисунки, видео ролики для детей;
- Описание теоретической части программы;
- Шаблон диагностического материала по итогам реализации рабочей программы.

##### *Информационные и технические средства.*

- музыкальный центр;
- аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;

##### *Одежда.*

- ✓ спортивная форма (футболка, шорты, носки)

### **Литература**

1. Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников», 2006г.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча», 2008г.
3. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников», 2010г.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН на 2023-2024 учебный год

Месяц / неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ОКТАБРЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота).</li> <li>- Ведение мяча по прямой (техника, скорость).</li> <li>- Подпрыгивание на одной ноге, подошвой катать мяч вперед, назад, в стороны.</li> <li>- Подвижная игра «Выбивной»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 30 метров (ловкость)</li> <li>- «Мячи шалунишки» - ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его ногой.</li> <li>- Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прикати» (в парах), один ребенок катит мяч руками, второй останавливает ногой.</li> <li>- Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.</li> <li>- «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи.</li> <li>- «Кого назвали, тот ловит»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча в вертикальную цель (глазомер).</li> <li>- «Треугольник» - передача мяча в тройках.</li> <li>- Перебрасывание мяча друг другу разными способами.</li> </ul>
<b>НОЯБРЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч.</li> <li>- «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой.</li> <li>- «Попади в корзину» - бросок двумя руками от груди в корзину.</li> <li>- Подвижная игра «Передай мяч» (в кругу, называя ребенка, посылают мяч в его сторону).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прыг-скок», ведение мяча на месте.</li> <li>- «Стой» - кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге.</li> <li>- Перебрасывание в парах разными способами.</li> <li>- Подвижная игра «Выбивной».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении.</li> <li>- «Не урони» - передача мяча в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.</li> <li>- Подбивания мяча подъемом ноги.</li> <li>- Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой.</li> <li>- Ведение мяча в прямом направлении.</li> <li>- «Кто дальше отобьет мяч от земли»</li> <li>- Подвижная игра «Выбивной»</li> </ul>



<p style="text-align: center;"><b>ДЕКАБРЬ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Треугольник» - передача мяча ногой в тройках.</li> <li>- «Вертушки – перевертыши» - положить мяч на ладонь, слегка его подбросить, руку повернуть тыльной стороной, отбить мяч вверх и затем поймать.</li> <li>- Отбивание кегли мячом с расстояния 2 – 3 метра удобным способом.</li> <li>- Подвижная игра «Мячик кверху» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 33)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча «змейкой» между предметами.</li> <li>- Прокатывание мяча под дугу в парах.</li> <li>- «Вертушки-перевертушки», «Первыши-водокачи» - ударить мячом о стену. Поймать после отскока от стены.</li> <li>- Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.</li> <li>- Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу.</li> <li>- «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и поймать с отскоком от стены.</li> <li>- Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).</li> <li>- Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок становится водящим.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание на месте «Кто дольше».</li> <li>- Ведение мяча и бросок в корзину.</li> <li>- «Вертушки-перевертушки», «Мяч под ногой».</li> <li>- Подвижная игра «Мяч с топотом»</li> </ul>
---	--	--	--	---

<p><b>ЯНВАРЬ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча «змейкой» между предметами, потом ведение «змейкой» ногой.</li> <li>- Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину.</li> <li>- «Треугольник» - передача мяча руками, затем ногой.</li> <li>- Подвижная русская народная игра «Заяц». Дети в кругу, в центре «заяц». Игроки перебрасывают мяч друг другу так. Чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться. Игрок, сумевший задеть «зайца», становится на его место.</li> <li>- «Вертушки», «Зайца гонять».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через шнур.</li> <li>- Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой.</li> <li>- «Пришлепы» - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он ударился о стену, после чего поймать.</li> <li>- Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (не поймавший мяч игрок выходит из игры). («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кто дольше отобьет мяч от пола.</li> <li>- «Треугольник» - передача мяча из-за головы.</li> <li>- Подвижная игра «Вышибалы» - 2 игрока «вышибалы» стоят на противоположных концах площадки, остальные на середине площадки, лицом к «вышибале». «Вышибалы» перебрасывают мяч, стараясь задеть любого из игроков. Если ему это удалось, то такой игрок выходит из игры.</li> <li>- «Пришлепы»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча с броском в корзину.</li> <li>- Отбивание мяча ладонями о стену на расстоянии 1 метра.</li> <li>- Передача мяча в парах в движении приставным шагом.</li> <li>- «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его.</li> <li>- Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок не выходит, а переходит в соседнюю команду).</li> </ul>
<p><b>ФЕВРАЛЬ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через шнур (высота 1.5 метра) от груди, из-за головы.</li> <li>- Отбивание мяча о пол одной и другой рукой поочередно.</li> <li>- Вести мяч вперед шагом и бегом.</li> <li>- «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сбей мячом кеглю (расстояние 3 – 4 метра).</li> <li>- Бросать мяч в кольцо двумя руками снизу.</li> <li>- Отбивание от пола попеременно правой и левой рукой.</li> <li>- «Ручки» - опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди.</li> <li>- Подбивание мяча подъемом ноги.</li> <li>- Один ребенок ведет мяч, другой пытается отобрать.</li> <li>- «Через ножки» - опереться левой ногой о стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но правой ногой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в движении парами, передавая его друг другу.</li> <li>- «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать.</li> <li>- Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.</li> </ul>

	<p>наоборот. «Галки, вороны, зеваки». - Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).</p>	<p>Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом из –под руки, поймать двумя руками. - Подвижная игра «Зевака» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).</p>	<p>- Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки)</p>	<p>- «Ручки», «Через ножки». («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).</p>
МАРТ	<p>- Отбивание мяча о стену ладонями. - Отбивание мяча подъемом ноги. - Бороться за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч. - «Зайца гонять», «Пришлепы». - Подвижная игра «Круг»</p>	<p>- «Кто больше отобьет мяч». - «Треугольник» - передача мяча из-за головы, от груди. - Ведение с броском в корзину. - Подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться до носков ног, подняться, поймать мяч. («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 42).</p>	<p>- Подбивание мяча подъемом ноги. - Ведение змейкой между предметами бегом. - Защищать кольцо. - Подбросить мяч высоко, сделать поворот на 360 градусов, поймать мяч. - Подвижная игра «Перебрасывание мяча» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).</p>	<p>- «Треугольник» передача мяча ногой и остановка его подошвой ноги. - Бросать мяч в корзину правой и левой рукой. - Вести мяч во время нападения игрока команды соперников. - «Пришлепы» - бросить мяч из-за спины правой рукой, левой поймать. - Подвижная игра «Вышибалы» (выбивной).</p>

<p><b>АПРЕЛЬ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловить мяч на уровне груди двумя руками.</li> <li>- Защищать кольцо.</li> <li>- Сбей кеглю (ногой), расстояние 3-4 метра.</li> <li>- «Зайца гонять», ловить мяч брошенный из-за спины правой рукой.</li> <li>- Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Треугольник», подача мяча в тройках разными способами.</li> <li>- Бросать мяч в кольцо с прыжком.</li> <li>- Бороться за мяч.</li> <li>- «Пришлепы», «Галки, вороны, зеваки».</li> <li>- Подвижная игра «Мяч с топотом» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивание мяча подъемом ноги.</li> <li>- Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>- Отбивание о стену ладонями.</li> <li>- Подбрось вверх мяч, присев, коснись носков, встань, поймай мяч.</li> <li>«Вертушки-перевертушки»</li> <li>- Подвижная игра «Выбей мяч из круга»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Защита кольца.</li> <li>- Бороться за мяч.</li> <li>- Сбей мячом кеглю.</li> <li>- Подбрось мяч вверх, сделай поворот 360 градусов, поймай мяч.</li> <li>- Подвижная игра «Круг» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).</li> </ul>
<p><b>МАЙ</b></p>	<p>Отработка приемов игры в баскетбол. Ведение и бросок в корзину. Защита корзины. Борьба за мяч.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников.</li> <li>- Игра «У кого меньше останется мячей».</li> <li>Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка приемов игры в футбол. Стремиться подвести мяч к воротам соперников и забить гол. Противоположная команда старается не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещаются ставить подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, отбирать мяч у вратаря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры: «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол».</li> <li>По выбору детей.</li> </ul>

## БЕСЕДЫ О МЯЧАХ

### 1. История возникновения мяча

Мяч – это одна из самых древних и любимых игрушек практически в любой стране мира. Первые мячи появились у южноамериканских индейцев. По легендам их создавали из человеческих голов и оборачивали кожей животных.

В Древнем Китае была популярна игра «Цзу Чу», в которой мяч забивали ногами в сеть, протянутую между двумя шестами. У них мячи делали из мочевых пузырей домашних животных – коров и свиней.

В Древней Греции мяч делали из кожи животных и набивали мхом или перьями птиц. Греки не только очень полюбили эту игрушку, но и относились к мячу с большим уважением. Ведь мяч был очень похож на солнце, а значит, по их мнению, обладал его волшебной силой.

В Древнем Египте мячи делали из коры деревьев и загоняли его изогнутыми палками в ворота. Игроки старались победить вовсе не ради себя, а ради славы Богов. Ведь каждая команда играла на стороне своего Бога.

В Центральной Америке индейцы делали мячи из каучука (резиновые). Именно такой мяч увидел Христофор Колумб во время своего путешествия. Он очень удивился, что такой тяжелый предмет легко отскакивает от земли. Он привез мяч в Испанию, после чего о нем узнали все «цивилизованные» страны.

В России во время раскопок под Новгородом нашли мячи разных размеров и из разных материалов. Мячи изготавливались из туго свернутых тряпок, из бересты, из кожи животных.

В 1855 году мяч впервые сделали из резины, что сделало мяч более качественным, мяч стал более прочным и лучше отскакивал.

В 1862 году английский изобретатель изготовил надувную камеру для мяча и насос к ней. Благодаря его изобретению и открытию каучука, стало возможным промышленное производство мячей.

2. **Виды спорта с мячами (презентация):** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, водное поло, американский футбол, теннис, боулинг, гольф, художественная гимнастика, бильярд
3. **Какие они, мячи?** (Форма: круглые/ овальные; материал: резиновые/ кожаные/ пластмассовые/ ; разного диаметра: маленькие/ средние/ большие; свойства: катать/ отбивать/ бросать/ пинать.
4. **Фазы метания:** 1. подготовительная – исходное положение зависит от вида броска; 2. прицеливания; 3. замаха; 4. бросания.

- 5. Правила безопасности игры с мячом:** при отбивании мяча о пол – не наклоняться вперед; пинать мяч – внутренней частью стопы; при метании – принимать правильное исходное положение; при передаче мяча товарищу - убедиться, что он готов принять мяч; при игре в мяч - выбирать место подальше от проезжей части, припаркованных машин, от окон, лестниц, луж, мокрого пола, хрупких вещей, маленьких детей, стаи собак и других потенциально-опасных ситуаций.

*Приложение 2*

## **УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ**

### **Самостоятельное выполнение упражнений (60)**

1. Поднимать и опускать мяч двумя руками вверх и вниз
2. Перекладывать мяч из руки в руку перед собой
3. Передавать мяч из руки в руку вокруг себя
4. Передавать мяч из руки в руку вокруг своей поднятой ноги
5. Удержание мяча на ладони вытянутой вперед/ в сторону/ вверх руки
6. Подбрасывать и ловить теннисный мяч правой/ левой рукой
7. Подбрасывать теннисный мяч правой рукой, а ловить левой рукой. Наоборот.
8. Работа кистью. Поднять руку с теннисным мячом вверх и наклоняя кисть вниз, бросить в обруч, который лежит перед ребенком
9. Метание теннисным мячом в вертикальную цель с расстояния 2м/ 3м/ 4м/ 5м правой/левой рукой
10. В обеих руках теннисные мячи. Правой рукой подбрасываем мяч вверх, левой перекидываем мяч в правую руку и левой рукой ловим летевший мяч. Наоборот.
11. Выполнять 8-ку с низу вверх правой/ левой рукой
12. Подбрасывать мяч вверх с низу вверх и ловить двумя/ правой/ левой рукой
13. Поднять мяч вверх, отпустить его за спиной, повернуться на 90\*, мяч отскакивает и поймать двумя/ правой/ левой рукой
14. Подбрасывать мяч вверх с низу вверх, сделать 1/ 2/ 3 хлопка и ловить двумя/ правой/ левой рукой
15. Подбрасывать мяч вверх с низу вверх, мяч падает на пол, отскакивает и ловить двумя/ правой/ левой рукой

16. Подбрасывать мяч вверх с низу вверх, мяч падает на пол, отскакивает, сделать 1/ 2/ 3 хлопка и ловить двумя/ правой/ левой рукой
17. Подбрасывать мяч вверх с низу вверх, мяч падает на пол, отскакивает, сделать поворот на месте вокруг себя и ловить двумя/ правой/ левой рукой
18. Отбивать мяч двумя руками на месте/ с продвижением прямо/ с продвижением фигурно/ под счет
19. Отбивать мяч правой/ левой рукой на месте/ с продвижением прямо/ с продвижением фигурно/ под счет
20. Отбивать мяч поочередно правой и левой руками на месте/ с продвижением прямо/ с продвижением фигурно
21. Метание утяжеленного мяча в длину с места
22. Бросок мяча в длину с места от груди/ из-за головы двумя руками/ снизу
23. Бросок мяча двумя руками снизу-вверх в стену и ловля
24. Бросок мяча двумя руками снизу-вверх в стену и после того как мяч отскочит от стены, упадет на пол, поймать
25. Бросок мяча двумя руками снизу-вверх и после того как мяч отскочит от стены перепрыгнуть его
26. Один бросает мяч в стену через голову, стоя к ней спиной. Второй ловит отскочивший от стены мяч
27. Катание мяча стопой вперед-назад/ влево-вправо
28. Однократное отбивание коленом мяча и ловля двумя/ одной рукой
29. Ведение мяча ногой по прямой/ змейкой/ фигурно
30. «Часики». Перепрыгивая с ноги на ногу, посылать мяч от левой ноги к правой и наоборот

### **Упражнения в парах (11)**

31. Катание мяча по прямой двумя руками сидя на полу/ стоя
32. Катание мяча между ног назад, развернувшись с мячом спиной к товарищу. Второй ловит мяч стоя лицом к товарищу. Меняются.
33. Передача мяча внутренней стороной стопы. Второй останавливает мяч ногой, слегка наступая на него сверху
34. Перебрасывание друг другу мяча снизу-вверх
35. Два игрока одновременно поднимают руки с мячами вверх и отпускают, пока мячи падают вниз на пол, игроки должны поменяться местами и поймать мяч товарища
36. Перебрасывание друг другу мяча сверху-вниз в пол. Второй ловит отскочивший от пола мяч
37. Одновременная передача мячей: один катит по полу, второй в этот же момент бросает снизу-вверх в руки товарищу

38. Одновременный бросок мячей друг другу снизу-вверх
39. Один Мяч на двоих. Игроки стоят спиной друг к другу и передают мяч слева-направо и наоборот
40. Один мяч на двоих. Игроки стоят спиной друг к другу и передают мяч между ног и потом над головой. В обратном направлении.

### **Упражнения по кругу (12)**

41. Мячи у каждого второго (т.е. через одного). Выполняется строго по счету. Передача мячей по кругу слева-направо
42. Мячи у каждого второго (т.е. через одного). Выполняется строго по счету. Передача мячей по кругу слева-направо, но прежде чем передать выполнить задание: присесть с мячом, повернуться вокруг себя, 2 раза подпрыгнуть, отбить 1 раз/ 2 раза/ 3 раза мяч о пол
43. Передача мяча сидя на полу руками/ ногами
44. Передача мяча под животом стоя на высоких четвереньках
45. Передача мяча лежа на животе руками не касаясь пола
46. Передача мяча сидя на полу, под задними четвереньками

### **Эстафеты (7)**

47. Дети стоя в колонне под одному. Первый игрок поворачивается лицом ко второму и передает ему мяч прямо в руки, второй поворачивается лицом к третьему и передает мяч ему и т.д.
48. Дети стоя в колонне друг за другом. Передают мяч назад между ног, последний берет мяч и бежит встает первым, игра продолжается
49. Дети стоя в колонне друг за другом. Передают мяч вперед над головой, первый игрок берет мяч и бежит назад, встает за последним.
50. Ведение «баскетбольного» мяча туда и обратно по прямой
51. Ведение «футбольного» мяча змейкой до ориентира, обратно по прямой
52. Пронести теннисный мяч на ракетке до ориентира и обратно
53. Пронести мяч на двух гимнастических палках до ориентира и обратно
54. Попасть мячом в ворота

### **Подвижные игры**



«Шлепанки» - игроки стоя в кругу, в центре ведущий с мячом. Ведущий называет имя игрока и бросает ему мяч отскоком о пол. Названный игрок должен поймать мяч и отбить его о пол условленное количество ударов. Если справился, мяч возвращается ведущему в центр и игра продолжается с другим игроком. Если игрок не справился с заданием, он становится ведущим.

«Гонка мячей» - игроки стоят в кругу, предварительно рассчитавшись на первого-второго и образуют две команды, стоявшие в одном кругу, но через одного. В каждой команде выбирает ведущий с которого начинается игра. Игроки одной команды перебрасывают мячи по часовой стрелке игрокам своей команды, а игроки второй команды перебрасывают мяч по кругу против часовой стрелки. Мячи должны вернуться к ведущим.

«Выбивной»

«Кого назвали, тот ловит»

«Мячик кверху»

«Мяч с топотом»

«Зайца гонять».

«Зевака»

«Летучий мяч» (собачки)

«Круг»