



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
– детский сад № 8

(МБДОУ – детский сад № 8)

620036 г. Екатеринбург, ул. Удельная, 16,

телефон: +7 (343) 357-01-98

620036 г. Екатеринбург, ул. Цветоносная, 8,

телефон: +7 (343) 300-20-23

e-mail: mdou8@eduekb.ru сайт: <https://8ekb.tvoyasadik.ru/>

ПРИНЯТ:

На педагогическом совете
от 26 «августа» 2025 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад № 8

/О.В. Сеницына/

Приказ № 185.2/6 от 26.09.2025

Дополнительная общеобразовательная программа «Веселый мяч»

физкультурно-спортивной направленности

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Рубцов Денис Юрьевич

Екатеринбург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера, поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствует развитию речи ребенка.

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств. Программа дополнительного образования «Веселый мяч» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение игровым действиям с мячом учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

Отличительная особенность программы в том, что она способствует обучению основам игровых видов спорта с мячом.

Адресат. Программа разработана для детей от 5 до 7 лет. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по заявлению его родителей (законных представителей) без предъявления требований к начальному уровню знаний.

Режим занятий. Занятия проводятся с периодичностью 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут, в группе не более 15 человек.

Объём программы – 71 час.

Срок освоения программы - 1 год.

Уровневность программы. Стартовый уровень.

Формы обучения. Групповая работа.

Виды занятий. Традиционное занятие, круговая тренировка, спортивное развлечение. Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, открытые занятия, зачёты, участие в конкурсах.

Формы подведения результатов.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: педагогические наблюдения с целью их дальнейшей оптимизации. Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях.

Уровень оценки качества реализации программы: диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей работы с детьми по Программе.

Виды контроля. Мониторинг в начале и конце учебного года.

Формы подведения итогов. Тестирование каждого обучающегося.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - обогащение двигательного опыта детей 5-7 года жизни, освоение детьми техники владения мячом через элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Задачи:

Образовательные:

- познакомить дошкольников с историей игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо;
- умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- расширение кругозора, уточнение представлений о видах спортивных игр, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и т.д.);
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

– воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модуля	Общее кол- во часов	Из них теории	Из них практики
1	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.	1	0,5	0,5
2	Знакомство с мячом, история происхождения мяча.	1	0,5	0,5
3	Баскетбол	36	8	28
4	Волейбол	20	4	16
5	Футбол	13	3	10
	Итого за год	71	16	55

Содержание учебного (тематического) плана

Баскетбол:

- Прокатывание мяча друг другу
- Прокатывание мяча в ворота друг другу.
- Перебрасывание мяча друг другу. Стойка баскетболиста.
- Остановка двумя шагами.
- Передача мяча двумя руками от груди.
- Передача мяча двумя руками от груди в движении.
- Ведение мяча на месте правой (левой) рукой
- Ведение мяча вокруг себя попеременно правой (левой) рукой
- Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
- Ведение мяча шагом и бегом
- Бросок мяча от плеча, после ведения
- Ведение мяча с изменением направления и скорости
- Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу
- Броски мяча в движении после двух шагов
- Мини-баскетбол по упрощенным правилам
- Штрафной бросок в корзину
- Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча
- Перехват мяча

- Накрывание. Отбивание
- Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола
- Тактика игры.
- Персональная защита
- Двусторонняя игра. Правила игры
- Передача мяча в движении
- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой
- Персональная защита, опека
- Двусторонняя игра
- Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу
- Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите
- Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от пола
- Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча
- Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков
- Ведение мяча при сближении с соперником
- Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками
- Командные действия.

Волейбол:

- Основная стойка игрока
- Стойки игрока и разновидности ходьбы
- Перемещения и разновидности бега
- Знакомство с волейбольным мячом
- Упражнения с мячом в парах
- Знакомство с правилами игры волейбол, пионербол
- Техника перемещений на площадке
- Упражнения с мячом через сетку
- Техника перемещений на площадке
- Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния
- Розыгрыш мяча в три касания
- Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния
- Броски мяча через сетку в определённый номер волейбольной площадки

- Перемещение игрока возле сетки
- Блокирование
- Игра в пионербол
- Подбивание мяча снизу двумя руками
- Нижняя боковая подача

Футбол:

- Перемещение по прямой, дугами.
- Удары по неподвижному мячу.
- Ведение мяча.
- Прием мяча.
- Попадание в предметы.
- Забивание в ворота.
- Подвижные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные:

- развитие физических способностей,
- дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей,
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях,
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- сформированный интерес к новым видам спорта,
- освоение новых видов деятельности (дидактические игры и упражнения, соревнования),
- умение строить план действий для достижения цели,
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения,
- действовать быстро,
- умение договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные:

- сформированные знания об игре в баскетбол, волейбол, пионербол, футбол.
- совершенствование двигательных умений и навыков движений с мячом,
- овладение технико-тактическими приемами игры в баскетбол, волейбол, пионербол, футбол.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение рабочей программы.

На протяжении всего периода обучения дошкольники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к следующему этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Материально-техническое оснащение занятий

На занятиях используются мячи разных размеров и из разных материалов, различные препятствия, баскетбольные стойки, теннисные ракетки, столы для настольного тенниса.

Спортивный инвентарь

- Мячи: резиновые (малые, средние, большие) (по 20 шт.); малые пластмассовые (20 шт.); надувные (2 шт.); массажные резиновые (16 шт.); волейбольные (20 шт.);
- Воздушные шары (10 шт.)
- Фитболы (2 шт.)
- Мелкие предметы для развития кисти руки: брусочки, цилиндры
- Баскетбольные корзины (1 шт.)
- Напольные корзины (2 шт.)
- Шнур для натягивания (1 шт.)
- Волейбольная сетка (1 шт.)
- Футбольные ворота (4 шт.)
- Обручи (20 шт.)
- Кубики (20 шт.)

- Кегли (20 шт.)
- Гимнастические скамейки (2 шт.)
- Мишени (2 шт.)
- Свисток (1 шт.)

Технические средства обучения

- магнитофон
- флеш-карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

Кадровое обеспечение:

В реализации программы принимают участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом. Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методическое обеспечение программы

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

Методика обучения детей упражнениям с мячом

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полетом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок 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).

Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок 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 мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его двумя руками:

Сначала дается 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).

Бросание мяча двумя руками от груди используют, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперед - вниз, руки с мячом выносятся немного вперед, тяжесть тела переносится на впереди 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.

Бросание мяча 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 вперед - 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 вперед, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой.

Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками:

Исходное положение: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол

и затем ловит его двумя руками. По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложненные 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 вперед по прямой, по кругу (около обруча), змейкой («возле» или «между» предметами).

Метание мяча способом из-за головы применяется при бросании в обруч и кольцо, через веревку или сетку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится назади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед - вверх и делает бросок.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (сентябрь, май) проводится педагогический мониторинг детского развития, который предполагает отслеживание параметров деятельности, а также выявление уровня владения мячом. Результаты мониторинга используются для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

№ п/ п	Фамилия, имя ребенка	Виды движений									Сумма баллов (уровень)
		Бросание мяча		Отбивание мяча		Метание мяча			Броски		
		вверх и ловля двумя руками	в парах	двумя рукам и, стоя на месте	одной рукой с продвиж ением вперед	В гориз. цель 5 м.	В верт. цель 4м.	вдаль не менее 6 м.	в корзин у, стоящу ю на полу	В баскетб ольную корзин у	
1.											
2.											
3.											

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Практическая подготовка.

Физическая подготовка во всех возрастных группах

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на

одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный Спортивные игры на время: баскетбол.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном

отрезке от 10 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема, на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.И.Николаева Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
2. Ю.Ф. Змановский Здоровый ребенок. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
4. А.Е. Занозина, С.Э Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду.