

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 378 г. Челябинска»**

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «ДС № 378 г.  
Челябинска»

Т.Н. Чилимская



Принято на заседании  
(педсовета),

Дата 31.08.2020 г., № 1.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»  
для детей старшего дошкольного возраста с 5-7 лет**

Срок реализации 1 год

Составитель: инструктор по физическому  
воспитанию и развитию  
высшей категории  
Абдрахманова Т.В.

г. Челябинск 2019г.

## Содержание

| №   | Наименование раздела   | № стр. |
|-----|--|--------|
|     | Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы                             |        |
| 1.1 | Пояснительная записка (актуальность проблемы)                                  | 3-4    |
| 1.2 | Цель и задачи программы  | 4-5    |
| 1.3 | Содержание программы (перспективное планирование с указанием количества часов) | 5-7    |
| 1.4 | Планируемые результаты   | 7      |
|     | Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий                      |        |
| 2.1 | Календарный учебный график   | 8      |
| 2.2 | Учебный план   | 8-9    |
| 2.3 | Условия реализации программы   | 10-11  |
| 2.4 | Формы аттестации   | 11     |
| 2.5 | Оценочные материалы  | 11     |
| 2.6 | Методические материалы   | 12-14  |
| 2.7 | Список литературы  | 14-16  |

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

#### Актуальность.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей старшего дошкольного возраста занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол и т.д.). Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В программе «От рождения до школы» предлагается использовать в работе с детьми некоторые элементы «Школы мяча», а в моей программе я предлагаю целые комплексы упражнений и игр для полноценного развития дошкольника и овладение правилами игры в баскетбол.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умение схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. 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.

Работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста. Основная задача – научить дошкольников владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у них наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или малый) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для дошкольников мяч это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении (спортивный зал) и на улице. В игре могут принимать участие различное количество дошкольников.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

В программе я предлагаю упражнения с мячами различного веса, объема и размера, т.к. они развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для старшего дошкольника, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча дошкольник действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма в целом.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Знакомясь с условиями игры, дошкольник усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды

дошкольнику часто приходится передавать мяч партнеру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Необходимость принимать быстрые, разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию уверенности, решительности. В игре дошкольник всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц дошкольника. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т.п. Действие бросания мяча в высоко расположенную цель по структуре близко к тому, которое дошкольник совершает, стремясь достать высоко подвешенный предмет.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

***Нормативно-правовую основу для разработки программы составляют:***

- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года N 41 СанПиН 2.4.4.3172-14 о «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## **1.2 Цели и задачи**

**Цель:** повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники популярных спортивных игр волейбол и баскетбола.

**Задачи:**

1. Обучать технике перемещения, технике удержания мяча; ловли мяча, передачи мяча, ведения мяча, забрасывание мяча в корзину.
2. Совершенствовать умения с различными предметами (мячами, шарами, обручами).
3. Продолжать развивать умение прокатывать мячи и бросать их в определенном направлении одной и двумя руками, учить попадать в цель, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.
4. Совершенствовать навык отталкивания мяча при катании; сбивание предметов, поставленных на расстоянии.
5. Учить бросать мяч в определенном направлении и ловить его, ориентироваться в зале, на площадке.
6. Совершенствовать умения действовать с различными предметами: переносить их, прокатывать, бросать, ловить, укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

### 1.3 Содержание программы

#### Перспективный план образовательной деятельности по «Школе мяча».

| Дата           | Тема  | Продолжительность    |
|----------------|---|----------------------|
| <b>Октябрь</b> |   |                      |
| I неделя       | Общеукрепляющие упражнения для развития плечевого пояса. Упражнения для развития всех групп мышц. Подвижные игры для развития двигательной активности.    | 1 занятие (30 минут) |
| II неделя      | Формирование действий с мячом при обучении игре в баскетбол. Техника ведения мяча, отбивание мяча одной и двумя руками.                                   | 1 занятие (30 минут) |
| III неделя     | Обучение технике удержания мяча. Обучение техники перемещения.  | 1 занятие (30 минут) |
| IV неделя      | Закрепление техники перемещения, удержания и ловли мяча.  | 1 занятие (30 минут) |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | 4 занятия - 2 часа   |
| <b>Ноябрь</b>  |   |                      |
| I неделя       | Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники удержания и ловли мяча. Подвижные игры с мячом.   | 1 занятие (30 минут) |
| II неделя      | Упражнения для обучения ловле и передаче мяча. Закрепление пройденного материала. Подвижные игры с мячом.   | 1 занятие (30 минут) |
| III неделя     | Ведение мяча. Упражнения для закрепления ведения мяча.  | 1 занятие (30 минут) |
| IV неделя      | Закрепление ведения мяча посредством подвижных игр.   | 1 занятие (30 минут) |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | 4 занятия – 2 часа   |
| <b>Декабрь</b> |   |                      |
| I неделя       | Обучение технике бросания мяча в корзину. Упражнения для обучения броскам мяча в корзину. Подвижные игры для развития ловкости и координации на площадке. | 1 занятие (30 минут) |
| II неделя      | Закрепление умения броска мяча в корзину посредством подвижных игр. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.   | 1 занятие (30 минут) |
| III неделя     | Упражнения и игры, закрепляющие технику передачи – ловле мяча.  | 1 занятие (30 минут) |
|                | Закрепление пройденного материала посредством подвижных игр. Эстафеты, закрепляющие полученные навыки и умения.   | 1 занятие (30 минут) |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | 4 занятия – 2 часа   |
| <b>Январь</b>  |   |                      |
| II неделя      | Закрепление броска мяча в корзину   | 1 занятие (30 минут) |

|                |   |                            |
|----------------|---|----------------------------|
|                | посредством подвижных игр и упражнений. Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты реакции.   |                            |
| III неделя     | Закрепление передачи мяча посредством подвижных игр и упражнений. Упражнения для мышц туловища.   | 1 занятие (30 минут)       |
| IV неделя      | Ходьба и бег. Подвижные игры с ходьбой и бегом. Упражнения и игры с ведением мяча.<br>Ползание и лазание. Подвижные игры с ползанием и лазанием. Упражнения и игры с броском мяча в корзину, передача мяча. | 1 занятие (30 минут)       |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | 3 занятия - 1 час 30 минут |
| <b>Февраль</b> |   |                            |
| I неделя       | Катание, бросание и ловля мяча. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с ходьбой и бегом. Упражнения и игры с ведением мяча.  | 1 занятие (30 минут)       |
| II неделя      | Закрепление: бросок, ловля, перебрасывание мяча. Подвижные игры с перебрасыванием и ловлей мяча.  | 1 занятие (30 минут)       |
| III неделя     | Обще развивающие упражнения для всех групп мышц. Перебрасывание мяча в движении. Подвижные игры на закрепление.   | 1 занятие (30 минут)       |
| IV неделя      | Закрепление техники владения мячом. Подвижные игры с большим и малым мячом. Игры с передачей и ловлей мяча.   | 1 занятие (30 минут)       |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | 4 занятия - 2 часа         |
| <b>Март</b>    |   |                            |
| I неделя       | Подпрыгивание и прыжки. Техника выполнения прыжков в высоту. Игры с ведением и передачей мяча.  | 1 занятие (30 минут)       |
| II неделя      | Укрепление мускулатуры ног и живота. Совершенствование техники передвижения с мячом. Подвижные игры с мячом.  | 1 занятие (30 минут)       |
| III неделя     | Укрепление мускулатуры спины и формирование мышечного корсета, осанки. Игры с броском мяча в корзину.   | 1 занятие (30 минут)       |
| IV неделя      | Круговая тренировка. Совершенствование техники владения мячом. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.  | 1 занятие (30 минут)       |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | 4 Занятия – 2 часа         |
| <b>Апрель</b>  |   |                            |
| I неделя       | Правила игры в баскетбол для дошкольников. Игры с мячом.  | 1 занятие (30 минут)       |
| II неделя      | Правила проведения игры. Техника удержания мяча. Ловля мяча. Передача мяча различными способами (от груди, снизу, из-за головы).  | 1 занятие (30 минут)       |
| III неделя     | Укрепление мышц рук. Дозированный бег,  | 1 занятие (30 минут)       |

|               |   |                      |
|---------------|---|----------------------|
|               | челночный бег. Растяжка. Игра в баскетбол.                |                      |
| IV неделя     | Комплекс ОРУ. Баскетбол.                                  | 1 занятие (30 минут) |
| <b>ИТОГО:</b> |   | 4 занятия – 2 часа   |
| <b>Май</b>    |   |                      |
| I неделя      | Подвижные игры с мячом. Правила игры «Стрит-бол»          | 1 занятие (30 минут) |
| II неделя     | Упражнения и игры с мячом. Подвижные игры разных народов. | 1 занятие (30 минут) |
| III неделя    | Ведение мяча. Круговая тренировка.                        | 1 занятие (30 минут) |
| IV неделя     | Комплекс ОРУ. «Путешествие в Спортландию».                | 1 занятие (30 минут) |
| <b>ИТОГО:</b> |   | 4 занятия – 2 часа   |

#### 1.4 Планируемые результаты

К концу учебного года дети должны овладеть:

- техникой перемещения и передвижения по площадке;
- техникой удержания мяча;
- техникой передачи, ловли, ведения мяча и забрасывания его в корзину;
- дошкольники должны бросать мяч в определенном направлении одной и двумя руками, используя полученные навыки в игре в баскетбол;
- свободно перемещаться по площадке вместе с мячом, проявляя ловкость, быстроту реакции и хорошо ориентироваться в зале и на площадке;
- умение играть в парах и в команде;
- познакомить дошкольников с правилами игры в баскетбол.

### Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий.

#### 2.1 Календарный учебный график

|   |  |
|---|--|
| Этапы образовательного процесса                                     | 1 год обучения   |
| Начало учебного года  | 01.10. 2019г.  |
| Окончание учебного года   | 01.06.2020г.   |
| Продолжительность учебного года (учебные часы)                      | 31 неделя (15 часов 30 минут)                                    |
| Выходной контроль знаний  | 01.10 – 01.12 (октябрь – ноябрь)                                 |
| Текущий контроль успеваемости                                       | В течение всего периода освоения программы                       |
| Промежуточная аттестация обучающихся дошкольников                   | 09.12 – 13.12<br>04.05 – 07.05<br>20.04 – 23.04 открытые занятия |
| Итоговая аттестация   | 31.05.2019г.   |
| Продолжительность учебных занятий                                   | 30 минут   |
| Каникулы зимние   | 01 января – 08 января 2020г.                                     |
| Каникулы летние   | 01.06.2020 - 30.09. 2020   |
| Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками | 06.11; 23.02; 08.03; 01.05; 09.05                                |

## 2.2 Учебный план

| №п/п | Тема   | Кол-во | Формы промежуточной аттестации |
|------|--|--------|--------------------------------|
| 1    | Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами  | 2      |                                |
| 2    | Прокатывание набивного мяча (друг другу, в ворота, из разных исходных положений (стоя, сидя).  | 2      |                                |
| 3    | Подбрасывание мяча вверх (с хлопками, с поворотами через правое и левое плечо), ловля мяча одной рукой.  | 2      | Контрольно – итоговое занятие  |
| 4    | Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте   | 2      |                                |
| 5    | Отбивание одной рукой на месте и с продвижением  | 3      |                                |
| 6    | «Школа мяча» в парах   | 2      | Эстафеты, соревнования         |
| 7    | Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.  | 2      |                                |
| 8    | Перебрасывание друг другу разными способами (через сетку, снизу, от груди, из-за головы, во время ходьбы, во время бега).и ловля мяча разными способами (сидя и стоя, стоя спиной друг к другу), в разных построениях. | 4      | Открытое занятие               |
| 9    | Знакомство с элементами волейбола.   | 2      |                                |
| 10   | Метание мяча (из положения стоя, на коленях, сидя) в цель до указанных ориентиров  | 2      |                                |
| 11   | Ведение мяча, продвигаясь между предметами (с дополнительными заданиями, продвигаясь бегом, прыжками)  | 2      | Эстафеты, соревнования         |
| 12   | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую (на месте, в движении).  | 2      |                                |
| 13   | Забрасывание в баскетбольное кольцо  | 3      |                                |
| 14   | «Школа мяча у стенки». Баскетбол   | 2      | Открытое занятие               |
|      | ИТОГО  | 32     |                                |

## **2.3 Условия реализации программы**

### **Форма организации занятий**

Ведущей формой организации занятий является групповая форма. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Работа в группах позволяет развивать коммуникативные навыки, умение сотрудничать, прислушиваться друг к другу, решать коллективно поставленные задачи. Индивидуальная работа дает возможность дошкольнику самоутвердиться, повысить самооценку и уверенность в себе.

- Фронтальная – предполагает совместную деятельность всей группы: инструктор по физическому воспитанию и развитию излагает учебный материал, ставит одинаковые задачи, а дошкольники решают одну проблему, овладевая общей темой и поставленной задачей.
- Групповая (коллективная) – группа разделяется на команды, которые выполняют одинаковые или различные поставленные задачи. Обдуманно применяемая групповая работа создает благоприятные воспитательные возможности, приучает дошкольников к коллективной совместной деятельности.
- Индивидуальная работа – каждый ребенок получает свое задание, которое выполняет независимо от других. Индивидуальная форма организации предполагает высокий уровень активности и самостоятельности дошкольников.

Место проведения занятий - спортивный зал.

### **Учебно-методические и технические средства обучения**

1. Учебно-наглядные пособия:
  - Карточки-схемы подвижных игр и малоподвижных игр
  - Картотека подвижных и малоподвижных игр; игры с региональным компонентом
  - Карточки-схемы упражнений
  - Иллюстрации, плакаты
2. Оборудование:
  - Компьютер
  - DVD-плеер, MP3-плеер
  - Музыкальный центр
  - Демонстрационный экран
  - Магнитная доска
  - Цифровой фотоаппарат
3. Спортивное оборудование: мячи разных размеров, мешочки для метания, обручи, баскетбольные кольца и т.д.

### **2.4 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

- Соревнования
- Открытые занятия
- Фоторепортажи, презентации

## 2.5 Оценочные материалы

### Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

#### *Старшая группа*

**Низкий.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Правильно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

**Высокий.** Уверенно, точно, технически правильно. В заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

#### *Подготовительная к школе группа*

**Низкий.** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценки.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен сам оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

**Высокий.** Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

## 2.6 Методические материалы

### Игры и игровые упражнения с мячом

#### « Школа мяча »

#### Вариант 1.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. 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 бросить 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 дошкольником 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 старшей группы (5-6лет)**

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 10раз подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 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 10раз подряд).
10. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5-6м.
11. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.
12. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
13. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
14. Бросание двумя руками набивного мяча (вес 1кг) 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 1,5м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60см.

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

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

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20раз)
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10раз 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 6-8м.
9. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
10. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.

11. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».
12. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с трех шагов.
13. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).
14. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом. По косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
15. 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.
16. Перебрасывание мяча друг другу снизу. Дошкольники строятся парами, у каждой пары – мяч. Встают друг против друга на расстоянии 1,5-2м и бросают мяч двумя руками снизу. Если дети бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается.
17. 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 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

## 2.7 Список литературы

1. Л.И. Пензулаева, «Физическая культура в детском саду» старшая группа Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2018
2. Л.И. Пензулаева, «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва. 2015
3. А.Д. Викулов, «Развитие физических способностей детей». Ярославль «Гринго» 1996г.
4. Е.И. Вавилова, Развивайте у дошкольников ловкость. Силу, выносливость.- М.; Просвещение, 1981.
5. Л.Д. Глазырина, Физическая культура дошкольникам.- М.; Владос, 1999
6. О.А. Калининский, С.О. Филиппова, Планирование физической культуре дошкольников. Методические рекомендации.- СПб.; изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2000
7. М.Ф. Литвинова, Русские народные подвижные игры.- М.; Просвещение, 1986
8. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Сост. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.И.- Минск: 1998
9. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Гимнастика в детском саду.- М., Просвещение. 1969.
10. Т.И. Осокина, Физическая культура дошкольников.- М.; Просвещение, 1984.

11. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост.: Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. РГПУ им. А.И. Гецена. – СПб.: Акцидент, 1995.
12. В.Л. Стратковская, 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
13. А.И. Фомина, Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.
14. Э.Й. Адашкявичене, «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Москва «Просвещение» 1992г.
15. Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина, «В дружбе со спортом». Москва 2007г.
16. Э.Й. Адашкявичене, «Баскетбол для дошкольников». Москва «Просвещение» 1983г.
17. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат».  
(для детей 5 – 7 лет). Москва 2009г.
18. Е.А. Алябьева, «Нескучная гимнастика». Творческий центр «Сфера», Москва 2014г.
19. Е.В. Сулим, «Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг». Творческий центр «Сфера» Москва, 2012г.
20. Л.И. Пензулаева, «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений»  
.Издательство «Москва – Синтез» Москва, 2016г.