

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Култаевский детский сад «Колокольчик»**

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «30» 08 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Култаевский
детский сад «Колокольчик»
Курочкина О. Ю.
«30» 08 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста, в том числе
с ограниченными возможностями здоровья
(ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО)

физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»

Возраст детей: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года
Количество часов в год: 26 часов

Автор-составитель:
Нуриева Василина Рашидовна,
воспитатель

с. Култаево, 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста, в том числе с ОВЗ (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО)..... | 6 |
| 3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТНР..... | 10 |
| 4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с ЗПР..... | 12 |
| 5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушениями слуха..... | 13 |
| 6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с УО..... | 13 |
| 7. Цели и задачи обучения..... | 16 |
| 8. Необходимое оборудование и спортивный инвентарь | 17 |
| 9. Особенности организации занятия..... | 18 |
| 10. Содержание программы | 19 |
| 11. Учебно-тематический план | 22 |
| 12. Уровни освоения программы | 25 |
| 13. Используемая литература | 27 |
| 14. Приложение 1. Примерные конспекты занятий..... | 30 |

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна. В последние годы в нашей местности, как и в России в целом, рождается значительное число детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). По данным Министерства просвещения Российской Федерации, в настоящее время в России дошкольные учреждения посещают более 517 тысяч детей с ОВЗ (примерно 7% от общего числа). В нашем детском саду работают 4 группы для детей с ОВЗ: две логопедические группы и две группы комбинированной направленности. Основные нозологии в нашем детском саду – ТНР и ЗПР. Есть несколько детей с УО, с нарушениями слуха. Данная программа предназначена для детей, обучающихся по ФООП ДО и для детей, обучающихся по ФАОП ДО указанных нозологий (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО).

Для всестороннего развития как нормотипичного ребенка, так и ребенка с ограниченными возможностями здоровья, чрезвычайно важно овладеть разнообразными движениями. Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту.

Задачи обучения технике выполнения движений в нашем ДООУ решаются на физкультурных занятиях, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определенной последовательности, с усложнением.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Как показывает практика, игры и упражнения с мячом очень интересны и доступны детям, начиная с самого раннего возраста. Такой спортивный снаряд, как мяч, эстетичен и очень доступен. В предлагаемой программе используются мячи, разные по размеру, цвету, рисунку и фактуре. Дополнительные занятия физкультурой с разными видами мячей, в малых группах численностью до 10 человек, обеспечивают индивидуальный подход, что особенно важно для детей с ОВЗ, повышение интереса к подвижным играм и упражнениям с мячами.

Актуальность. Ритм современной жизни все ускоряется, требует от человека хорошего физического самочувствия, хорошей физической формы, а также таких личностных качеств, как целеустремленность, уверенность в себе, упорство. При этом все больше времени мы проводим за компьютером, телевизором, за рабочим столом, ведем малоподвижный образ жизни. Отсюда – проблемы со здоровьем, лишний вес. К сожалению, зачастую этим страдают и дети. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и в детском саду - увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, дети так же, как и взрослые, увлекаются

компьютерными играми, просмотром телепередач. Вместе с тем потребность в двигательной активности даже в младшем дошкольном возрасте у многих ребят очень велика, а возраст с 5 до 7 лет врачи и физиологи называют «возрастом двигательной расточительности». Естественно, при этом все большее значение имеют занятия физкультурой. Очень важно с детства привить любовь к физкультуре, спорту, занятия физкультурой возвести в привычку. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности.

Педагогическая целесообразность. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Использование основных движений в дозировке, доступной детям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и суметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявления двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений.

Подводя итог, можно сказать, что игры и действия с мячом оказывают благоприятное воздействие на ребенка: укрепляется организм, повышается уровень владения телом, развиваются нравственно-волевые качества, мышление, эмоциональная сфера, что имеет огромное значение для дальнейшего гармоничного развития ребенка.

Как отмечает Николаева Н.И., «Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие

мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки». Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками для симметричного развития мышц и для равномерного развития обоих полушарий головного мозга.

Вавилова Е. Н. считает, что «Мяч, как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет, должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей... После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча».

Адашкявичене Э. И. пишет: «Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка... В играх с мячом создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка».

Таким образом, все авторы сходятся во мнении, что, говоря словами Адашкявичене Э. И.: «Упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект».

Программа рассчитана на четыре года обучения, начиная с 3-х лет. Занятия предусмотрены 1 раз в неделю длительностью, не превышающей требования СанПиН.

Программа предусматривает занятия в группах численностью не более 10 человек, использование различных видов мячей (резиновые мячи разного диаметра, набивные мячи, теннисные мячи, большие гимнастические мячи, мячи на резинке, мини-баскетбольные и волейбольные мячи и т.д.), в содержании программы описаны виды занятий и упражнений с мячом.

Программа рассчитана как на нормотипичных детей, так и на детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО). У детей указанных нозологий обычно не наблюдается тяжелых двигательных нарушений. Однако некоторые особенности все имеются. Рассмотрим их подробнее.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Каждый возрастной период имеет свою специфику развития.

Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Их рост находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать разные исходные положения – лежа, сидя, на спине, животе и т.д.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машинку и т.д.). Но постепенно движения кистью совершенствуются.

Для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Сделав 2-3 раза и задав темп выполнения упражнения, педагог контролирует выполнение упражнений детьми. В момент выполнения упражнений малыши не всегда могут понять указание. Более эффективно оказать непосредственную помощь ребенку (например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д.).

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если при выполнении упражнений дети начинают дышать через рот, это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге не должны превышать 15-20 с (с повторением).

Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчиво. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Выполнение физических упражнений с детьми педагог комментирует, как бы напоминает последовательность действий.

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. С этой целью проводится игра «Догони мяч». Дети с живым интересом, весело бегут за мячами, собирают их, приносят и кладут в корзину. Большие мячи они берут и несут двумя руками, маленькие – одной. Дети младшей группы учатся прокатывать, бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячом, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

Средний дошкольный возраст – это период интенсивного роста организма. Скелет ребёнка отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки.

Активно развиваются все группы мышц. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так масса нижних конечностей увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Мышцы развиваются в определённой последовательности: сначала крупные, затем мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелкой мускулатуры. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти.

Продолжается формирование коры БП. Возбуждение по-прежнему преобладает над торможением, хотя и в меньшей степени. Формирование связочного аппарата, дающее возможности обучению простым видам спорта. Движения становятся более точными и направленными. Формируются быстрые и точные двигательные реакции. Возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко из рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать из-за головы двумя руками, от груди двумя руками из разных положений.

Также дети выполняют упражнения развивающего характера. Следует начинать выполнять их с детьми младшего возраста, эти упражнения очень интересны и

увлекательны. Чаще всего их проводят в сочетании с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. Обычно общеразвивающие упражнения проводят в начале занятия.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст 6 лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем заметно расширяются. Общий объем бега на одном занятии в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте – до 150-160 с с двумя непродолжительными интервалами для отдыха. К 6-7 годам происходит фиксация изгибов позвоночника, начинает формироваться походка и осанка ребенка, но полного окостенения еще нет (возможна деформация изгибов). В коре БП формируются все виды условного торможения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

В старшей группе навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими. Не все дети в старшей группе достаточно ловки при ловле мячей. Они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. В играх и упражнениях с мячом нужно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе дети должны уметь подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, следует учить подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч. В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты

подбрасывания, количества подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений обращают внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно. Упражнения должны быть проделаны правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки.

Таковыми же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают главным образом движения кисти и предплечья. Вести мяч вначале надо на небольшой скорости в прямом направлении, затем с поворотом по кругу и т.д. Дети упражняются в ведении мяча правой и левой рукой.

Детей старшей группы надо знакомить с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли («Свечки», «Поднебески», «Одноручье» и т.д.); рассказывать, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные и т.д. Со старшей группы также начинают разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. В начале обучения спортивным играм внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем применяются упражнения с элементами соревнования. В дальнейшем применяются упражнения с элементами соревнования.

Занятия для детей старшей группы активно стимулируют проявления разных физических качеств – ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Формируется мускулатура кисти руки (развитие мелкой моторики как подготовка к письму) и свод стопы. Заканчивается формирование бега. Вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно

улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит. Широко используются упражнения из «Школы мяча». Дети должны уметь перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Перебрасывание производится не только в произвольном темпе, но и под счет. Чтобы проверить степень владения мячом, ребенку можно предложить вести мяч с закрытыми глазами, а также вести низко, у самого пола.

В своей работе надо использовать мячи разных размеров. Детям младшего возраста затруднительны действия с маленькими мячами, поэтому им следует давать в основном большие мячи. Кроме обычных мячей, в старших группах используются набивные мячи. Эти упражнения способствуют развитию силы рук. В упражнениях увеличиваются нагрузки на работающие мышцы.

В последнее время получила широкое распространение гимнастика на больших надувных мячах. Жохова Ю., Андрианова Л. и другие в своей статье пишут: «Эти мячи своей необычной формой, яркой окраской, помогают создать эмоциональную атмосферу на занятиях с детьми, что немаловажно. Упражнения с этими мячами способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, содействуют укреплению различных мышечных групп, а также позволяют добиваться хорошего мышечного расслабления и могут быть использованы для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем».

Мячи разных размеров используются и в других основных движениях – таких, как метание. Надо обучать метанию в цель и на дальность. Дети должны учиться метать правильно: делать хороший замах, энергичный бросок, правильно ставить ноги при метании.

Таким образом, анализируя каждый возраст, ясно видно, что мяч очень интересен и полезен детям, начиная с самого раннего возраста, и при соответствующем каждому возрасту подходе к обучению упражнениям и играм с мячом является средством, гармонически развивающим ребенка.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТНР

У детей с ТНР, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако им могут быть свойственны:

- общая моторная неловкость.
- сниженная координация, они выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку.
- основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.

-при отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности.

-наблюдает недостаточную устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память (отмечаются трудности в выполнении движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкциями (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при выполнении задания). Им труднее выполнять такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Многие исследователи придавали особое значение связи состояния моторики и речи. Такие как:

- Гиляровский В.А. (1932) отмечал, что запоздалое развитие речи может быть проявлением общего недоразвития моторики.

-В.И. Дресвянников (1972) указывал на параллельность и взаимосвязь речевого и обще моторного онтогенеза, подчеркивал, что развитие моторики и экспрессивной речи происходит у ребенка в тесном единстве.

Можно сказать, что связь общей моторики и речи позволяет развивать необходимые качества движений органов артикуляционного аппарата путем развития аналогичных свойств общей моторики. Таким образом, повышение уровня физического развития оказывает влияние на развитие речи детей.

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей, имеющих речевые расстройства.

Для детей с общим недоразвитием речи упражнения, задания и игры следует проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

В направлении по физическому развитию также необходимо включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений.

Дыхательным упражнениям в курсе коррекции необходимо уделять особое внимание. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это, возможно, обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с общим недоразвитием речи, при выполнении даже сравнительно легких упражнений

нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить.

Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей. Целенаправленно должны создаваться ситуации, помогающие детям почувствовать себя ловкими и сильными.

Возрастные особенности физического развития

детей дошкольного возраста с ЗПР (по Бобровой А.А., Бунькову К.М).

В физическом развитии ребенка с ЗПР, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Как отмечает И.Ю. Горская, у детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако, при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук.

Также для детей с ЗПР характерно наличие изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. Кроме того, у детей с ЗПР часто наблюдаются нарушения со стороны дыхательной системы: дыхание у них поверхностное, неритмичное, при физической нагрузке учащается. Поэтому очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

Поэтому практически во всех научных работах, посвященных проблеме задержки психического развития, в программах обучения и воспитания детей с ЗПР, методических рекомендациях к проведению коррекционной работы с этими детьми, - указывается на необходимость проводить специальные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья, коррекцию и развитие общей и мелкой моторики.

При правильной постановке обучения физическое воспитание способствует развитию личностных качеств детей с нарушениями интеллекта произвольного внимания, умения преодолевать посильные трудности, контролировать себя: развитию целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости, правильному отношению к оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам

Организация физкультурно-оздоровительной работы в специализированных группах детского сада для детей с задержкой психического развития имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику:

- в работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку;

- физкультурные занятия строить по четко распланированному, стереотипному, насколько это возможно, распорядку;
- эмоционально насыщать занятия, используя игровые приемы и игры;
- задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение;
- оказывать помощь детям в случаях затруднения;
- дозировать выполнение упражнений, использовать релаксационные тренировки для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на занятии.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушениями слуха (по Новикову В.В., Новикову И.В.)

Нарушения слуховой функции ведёт к нарушению функциональных систем организма, что в свою очередь приводит к снижению показателей в развитии физических и психических процессов детей. Дети, имеющие нарушения слуха по сравнению со сверстниками, имеют отставание в физическом развитии по показателям массы тела, длины, динамометрии, у них наблюдается замедление в развитии объёма лёгких, пониженный уровень координационных способностей, более длительное овладение двигательными навыками, нарушения осанки; низкий уровень силовых способностей. Сложности овладения речью детей с нарушениями слуха, усложняет процесс познавательной деятельности и делает их менее коммуникабельными. Однако следует сказать, что дети с нарушением слуха имеют те же биологические закономерности физического развития, что и здоровые дети.

Для коррекции отставания в физическом развитии детей с нарушениями слуха и укрепления здоровья необходимо проводить занятия физическими упражнениями.

Выполнение физических упражнений на координацию, способствует развитию всей коры больших полушарий мозга, что особенно важно при коррекции нарушений слухового анализатора.

В связи с этим, в процессе развития детей с нарушениями слуха является целесообразным проведение занятий физической культурой с акцентом на развитие координационных способностей.

Пути коррекции физического развития и снижения выраженности отклонений в физическом развитии детей с нарушениями слуха нам видятся в выполнении физических упражнений. Подбор упражнений должен быть направлен на развитие всех двигательных способностей детей. Особое внимание на занятиях с детьми с патологией слуха следует уделять упражнениям, которые направлены на развитие

координационных способностей. Упражнения с различными видами мячей на развитие всех двигательных способностей, и в особенности на развитие координации движений, представляются целесообразным в физическом воспитании детей с нарушениями слуха.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с УО (по Федуловой Д.В., Бердюгину К.А.)

Дети с интеллектуальными нарушениями имеют сниженные показатели по развитию физических качеств, антропометрических и психомоторных характеристик. Это обосновано как анатомической спецификой развития и созреванием структур мозга, так и изменениями в двигательной активности из-за отсутствия потребности в движении и интереса к двигательной деятельности. Данные особенности влекут за собой появление вторичных нарушений, которые выражаются в дисгармоничном развитии организма и асимметричной работе мышц, появлением статических и динамических нарушений, которые после периода школьного возраста, формирования организма, полностью не поддаются коррекции.

Многочисленные исследования показывают, что занятия физкультурой и спортом положительно влияют на показатели физического развития и многие его компоненты могут улучшаться при грамотно выстроенной коррекционно-профилактической работе. Дошкольный возраст является временем, когда закладываются и развиваются физические качества и создается мышечный каркас для гармоничной работы опорно-двигательного аппарата. Двигательные занятия не только улучшают общее состояние двигательной сферы, но и могут способствовать улучшению в работе с основным дефектом. Данная программа предполагает использование индивидуального подхода при работе в малых группах, упражнения с разными видами мячей, направленные на развитие основных видов движений, спокойный эмоциональный тон занятия.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание должно стать одним из приоритетных направлений в работе с детьми с ОВЗ вышеуказанных нозологий. Занятия физической культурой выступают важным фактором всестороннего развития ребенка, формирования его психических функций. При работе с детьми с ОВЗ необходимо оказывать постоянную педагогическую поддержку в овладении двигательными действиями, снимать эмоциональное напряжение и дискомфорт.

Организация дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в малых группах комбинированного типа при совместном посещении нормотипичных детей и детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО) имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данных нозологий, и, соответственно, свою специфику:

- в работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку;
- физкультурные занятия строить по четко распланированному распорядку;

- использовать игровые приемы и игры;
- создавать положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей;
- если ребенку не понятно задание, повторить его, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение;
- оказывать помощь детям в случаях затруднения;
- дозировать выполнение упражнений, использовать релаксационные тренировки для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на занятии;
- использовать дыхательные упражнения для обучения детей правильному дыханию;

Также необходимо учитывать возрастные особенности детей с ОВЗ и целевые ориентиры ФООП ДО и ФАОП ДО при разработке диагностического инструментария.

Цели и задачи обучения

Цель: обучение всех детей владению мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

1. Обучать детей различным видам, способам движений с мячом, с различными видами мячей.
2. Обеспечить индивидуальный подход к освоению игр и упражнений с мячами, особенно для детей с ОВЗ.
3. Развивать у детей такие физические качества, как ловкость, скорость, выносливость, глазомер, сила.
4. Воспитывать у детей нравственно-волевые качества: доброжелательное отношение друг к другу, уверенность в себе, целеустремленность.
5. Повышать интерес к здоровому образу жизни, физкультуре, спорту, мотивацию к занятиям физкультурой, самостоятельным спортивным играм и физическим упражнениям.

Необходимое оборудование и спортивный инвентарь

| | | |
|-----|---|-----------|
| 1. | Мячи резиновые маленького, среднего и большого диаметра | по 10 шт. |
| 2. | Мячи мини – баскетбольные | 10 шт. |
| 3. | Мяч волейбольный | 1 шт. |
| 4. | Мяч тканевый мягконабивной. | 1 шт. |
| 5. | Мячи набивные | 10 шт. |
| 6. | Мячи теннисные | 10 шт. |
| 7. | Фитболы диаметром 45 см | 10 шт. |
| 8. | Фитболы диаметром 50 см | 10 шт. |
| 9. | Баскетбольные кольца | 2 шт. |
| 10. | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 11. | Наглядное пособие для детей старшего дошкольного возраста «Что это за мяч» и «Назови спортивную игру» | 1 шт. |
| 12. | Театральные костюмы Белочки, Спортика, Пеппи – Длинныйчулок и др. | по 1 шт. |

Особенности организации занятий

Занятия проводятся с октября по май включительно. В теплое время лучше проводить занятия на воздухе. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту детей: младшая группа – 15 минут, средняя – 20 минут, старшая – 25, подготовительная – 30. Численность детей на занятии не более 10 человек, в том числе не более 5 детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО). Если группа набирается более 10 человек, следует ее разбить на подгруппы.

Проведение занятий строится по принципу: обучение – закрепление. Тематика усложняется от группы к группе. Структура занятия общепринятая: **подготовительная** часть, куда входят ходьба, бег и общеразвивающие упражнения с мячами; **основная** часть, где происходит обучение и отработка различных видов и упражнений с мячом согласно тематике занятия; и **заключительная**, состоящая из упражнений на расслабление и приведение функций организма в норму и подведение итогов занятия. Также можно включать упражнения на релаксацию исходя из самочувствия детей. Обязательно следить за тем, чтобы дети выполняли упражнения симметрично. Длительное пребывание в статической позе утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата. Если перед упражнением долго выравнять детей, многословно объясняя задание, это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании и последующем выполнении упражнений. Особое внимание обращать на детей с ОВЗ. Если ребенок не понял задание, нужно спокойным и доброжелательным тоном повторить и/или показать. Продолжительность объяснений не должна превышать 30 с. Необходимо соблюдать и точную дозировку физических упражнений, характерную для каждого возраста и детей с ОВЗ.

Также необычайно важен положительный эмоциональный настрой детей при проведении занятий, что достигается доброжелательным отношением, похвалой за старание, включением в структуру занятия элементов театрализованного представления, обязательными подвижными играми в течение занятия. Подвижную игру можно включить и в конце первой, и в конце второй части. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В ноябре и в мае планируется проведение диагностики для оценки эффективности работы.

Содержание программы

Младшая группа

Образовательные задачи: - знакомить детей с формой, объемом, свойствами различных видов мячей (резиновые мячи среднего и большого размера, массажные резиновые мячики, массажные шарики су-джок, фитболы, мягконабивные мячи);

- учить детей играм и упражнениям с резиновым мячом, обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячом;
- формировать интерес к подвижным играм и упражнениям с мячом;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, уверенность в себе.

Содержание образовательной работы: педагог знакомит детей с разными видами мячей. Так как у детей недостаточно развита мелкая моторика, для основного этапа занятия используются мячи среднего или большого размера. Для общеразвивающих упражнений можно использовать небольшие резиновые массажные мячики, фитболы, также включать массажные упражнения с шариками су-джок, использовать для подвижных игр мягконабивной мяч.

В основной части занятия педагог учит детей катать мяч, перекатывать друг другу в парах, подбрасывать невысоко вверх и ловить, бросать мяч в парах способами снизу, от груди и из-за головы, перебрасывать мяч через веревочку, отбивать 2-3 раза.

Для повышения мотивации детей используются мягкие игрушки. Педагог использует похвалу, подвижные игры и игры малой подвижности «Догони мяч», «Найди мяч», «Собери мячи в корзинку», «Кто выше подбросит», «Перебрось через веревочку», «По небу солнышко ходило и т.д.), работает с детьми индивидуально.

Средняя группа

Образовательные задачи: - знакомить детей с формой, объемом, свойствами различных видов мячей (резиновые мячи маленького, среднего и большого размера, массажные резиновые мячики, массажные шарики су-джок, фитболы, мягконабивные мячи);

- обращать внимание на правильность техники выполнения упражнений с резиновым мячом: ловить мяч, бросать из-за головы двумя руками, от груди двумя руками из разных положений;
- повышать интерес к подвижным играм и упражнениям с мячом;
- создать условия для активного освоения базовых техник владения мячом
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, уверенность в себе.

Содержание образовательной работы: педагог знакомит детей с разными видами мячей. Для основного этапа занятия используются мячи среднего или большого размера. Для общеразвивающих упражнений можно использовать резиновые мячики маленького размера, небольшие резиновые массажные мячики, фитболы, также включать массажные упражнения с шариками су-джок, использовать для подвижных игр мягконабивной мяч.

В основной части занятия педагог учит детей прокатывать мяч между предметами, перекатывать друг другу в парах, подбрасывать вверх и ловить, бросать мяч в парах способами снизу, от груди и из-за головы, перебрасывать мяч через веревочку или сетку, отбивать 4-5 раз.

Для повышения мотивации детей используются мягкие игрушки, героев. Педагог использует похвалу, подвижные игры и игры малой подвижности с мячом «Догони мяч», «Найди мяч», «Собери мячи в корзинку», «Кто выше подбросит», «Перебрось через веревочку», «По небу солнышко ходило», «Найди свой цвет», «Горячая картошка», «Ловишки с мячом», «Яблочко», «Выбрось мяч со своего поля» и т.д.), работает с детьми индивидуально.

Старшая группа

Образовательные задачи: - знакомить детей с формой, объемом, свойствами различных видов мячей (резиновые мячи маленького, среднего и большого размера, массажные резиновые мячики, массажные шарики су-джок, фитболы, мягконабивные мячи, мини-баскетбольные мячи, волейбольные мячи, набивные, теннисные);

- познакомить с историей возникновения мяча, игр с мячом;
- обращать внимание на правильность техники выполнения упражнений с резиновым мячом: ловить мяч, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, бросать из-за головы двумя руками, от груди двумя руками из разных положений, отбивать мяч;
- повышать интерес к подвижным играм и упражнениям с мячом;
- создать условия для активного освоения базовых техник владения мячом, осваивать навыки самоконтроля;
- развивать физические качества: ловкость, меткость, скорость, силу, выносливость;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, уверенность в себе, целеустремленность.

Содержание образовательной работы: педагог продолжает знакомить детей с разными видами мячей. Для основного этапа занятия используются мячи среднего или большого размера, мини-баскетбольные мячи, набивные. Для общеразвивающих упражнений можно использовать резиновые мячики маленького размера, небольшие резиновые массажные мячики, фитболы, также включать массажные упражнения с шариками су-джок, использовать для подвижных игр мягконабивной мяч.

В основной части занятия педагог учит детей прокатывать мяч между предметами, перекатывать друг другу в парах, подбрасывать вверх и ловить 10 раз подряд, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, бросать мяч в парах способами снизу, от груди и из-за головы, перебрасывать мяч через веревочку или сетку, отбивать стоя на месте и в движении, забрасывать в баскетбольное кольцо, прокатывать и перебрасывать в парах набивные мячи, бросать об стену и ловить мяч.

Для повышения мотивации детей используются герои. Педагог использует похвалу, подвижные игры и игры малой подвижности с мячом «Съедобное-

несъедобное», «Найди мяч», «Собери мячи в корзинку», «Перебрось через веревочку», «По небу солнышко ходило», «Найди свой цвет», «Горячая картошка», «Ловишки с мячом», «Яблочко», «Выбрось мяч со своего поля», «Не зевай», «Сбей кеглю», и т.д.), работает с детьми индивидуально.

Подготовительная группа

Образовательные задачи: - знакомить детей с формой, объемом, свойствами различных видов мячей (резиновые мячи маленького, среднего и большого размера, массажные резиновые мячики, массажные шарики су-джок, фитболы, мягконабивные мячи, мини-баскетбольные мячи, волейбольные мячи, набивные);

- обращать внимание на правильность техники выполнения упражнений с резиновым мячом: ловить мяч, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, бросать из-за головы двумя руками, от груди двумя руками из разных положений, отбивать мяч;

- обучать детей элементам игры в баскетбол, обращать внимание на правильность техники выполнения упражнений с мини-баскетбольным мячом: отбивание, отбивание с продвижением, бросание в кольцо;

-повышать интерес к подвижным играм и упражнениям с мячом;

- осваивать технику владения мячом, навыки самоконтроля;

- развивать физические качества: ловкость, меткость, скорость, чувство ритма, силу, выносливость;

- - воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, уверенность в себе, целеустремленность.

Содержание образовательной работы: педагог продолжает знакомить детей с разными видами мячей. Для основного этапа занятия используются мячи среднего или большого размера, мини-баскетбольные мячи, набивные. Для общеразвивающих упражнений можно использовать резиновые мячики маленького размера, небольшие резиновые массажные мячики, фитболы, теннисные мячики, также включать массажные упражнения с шариками су-джок, использовать для подвижных игр мягконабивной мяч.

В основной части занятия педагог учит детей упражнениям из «Школы мяча» и «Школы мяча у стенки» (подбрасываниям и ловле мяча с различными заданиями), бросать мяч в парах способами снизу, от груди и из-за головы, перебрасывать мяч через веревочку или сетку, отбивать стоя на месте и в движении, передвигаясь между предметами, забрасывать в баскетбольное кольцо, прокатывать и перебрасывать в парах набивные мячи, бросать об стену и ловить мяч.

Для повышения мотивации детей используются герои. Педагог использует похвалу, подвижные игры и игры малой подвижности с мячом «Съедобное-несъедобное», «Вышибалы», «Собери мячи в корзинку», «Горячая картошка», «Ловишки с мячом», «Яблочко», «Выбрось мяч со своего поля», «Не зевай», «Сбей кеглю», «Пионербол» и т.д.), работает с детьми индивидуально.

Учебно-тематический план
Младшая группа (3-4 года)

| | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля |
|----|---|--------------|----------|-------------|-------------------------|
| | | Всего | Обучение | Закрепление | |
| 1 | Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2 | Прокатывание мяча в ворота, стоя парами. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3 | Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4 | Броски мяча двумя руками снизу. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5 | Броски мяча двумя руками из-за головы. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | Броски мяча двумя руками от груди. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | Броски мяча через веревочку. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 8 | Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1.5-2 м). | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | Броски мяча об землю и ловля его. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 10 | Отбивание об пол 2-3 раза. | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 11 | Диагностика | 4 | | 4 | Диагностические задания |
| 12 | Игровое занятие | 1 | | 1 | Наблюдение |
| | Итого | 26 | 10 | 16 | |

Средняя группа (4-5 лет)

| | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля |
|----|---|--------------|----------|-------------|-------------------------|
| | | Всего | Обучение | Закрепление | |
| 1 | Катание мяча друг другу из разных положений. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2 | Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3 | Бросание мяча из-за головы из разных положений. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4 | Бросание из-за головы через сетку. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5 | Бросание от груди из разных положений. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | Бросание от груди через сетку. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 8 | Бросание и ловля мяча в паре друг другу. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9 | Перебрасывание и ловля по кругу (1.5 м друг от друга). | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 10 | Отбивание мяча правой и левой руками об пол 4-5 раз подряд. | 3 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 11 | Диагностика. | 4 | | 4 | Диагностические задания |
| 12 | Игровое занятие | 1 | | 1 | Наблюдение |
| | Итого | 26 | 10 | 16 | |

Старшая группа (5-6 лет)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля |
|----|--|--------------|----------|-------------|-------------------------|
| | | Всего | Обучение | Закрепление | |
| 1 | Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 2 | Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3 | Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз подряд. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 4 | Бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 5 | Отбивание правой и левой рукой в движении (5-6 м). | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | Передавание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | Перебрасывание друг другу и ловля стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами, в разных построениях. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 8 | Перебрасывание мяча через сетку. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9 | Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 10 | Перебрасывание набивного мяча друг другу. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 11 | Забрасывание в баскетбольное кольцо. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 12 | Диагностика. | 4 | | 4 | Диагностические задания |
| 13 | Игровое занятие | 1 | | 1 | Наблюдение |
| | Итого | 26 | 10,5 | 15,5 | |

Подготовительная группа (6-7лет)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | | Формы контроля |
|----|---|--------------|----------|-------------|-------------------------|
| | | Всего | Обучение | Закрепление | |
| 1 | Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 2 | «Школа мяча» стоя на месте. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 3 | Прокатывание набивных мячей из разных И.п. (стоя, сидя). | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 4 | Бросание набивного мяча | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 5 | Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м). | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 6 | Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 7 | Перебрасывание через сетку. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 8 | Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 9 | Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз в движении. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 10 | Ведение мяча, продвигаясь между предметами. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 11 | Ведение мяча, продвигаясь бегом. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 12 | Забрасывание в баскетбольное кольцо. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 13 | «Школа мяча» у стенки. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 14 | Диагностика | 4 | | 4 | Диагностические задания |
| 15 | Игровое занятие | 1 | | 1 | Наблюдение |
| | Итого | 26 | 10,5 | 15,5 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---|
| 2023-2024 | 01.11.2023 | 31.05.2024 | 26 | 26 | 1 раз в неделю, продолжительность занятий не более 30 минут |

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

(по Николаевой Н.И.)

Младшая группа.

Низкий. Движения ребенка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. К играм с мячом интерес снижен.

Средний. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребенок реагирует на ловлю мяча. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

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

Средняя группа.

Низкий. Допускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.

Средний. Владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдает заданный ритм и темп. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат.

Высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Наблюдается перенос освоенных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность.

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. Верно 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 группа.

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

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен 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.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом для детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР, нарушения слуха, УО)

Таким образом, анализируя работы других авторов и собственный опыт в работе с детьми по физической культуре, можно сделать следующие **выводы**:

1. Упражнения и игры с мячом детьми дошкольного возраста дают значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект и для нормотипичных детей, и для детей с ОВЗ, что необходимо для гармоничного развития личности.

2. Все занятия с детьми должны соответствовать возрасту и имеющимся нозологиям детей. В младшей группе происходит знакомство детей со свойствами мяча. Главное при этом – появление непринужденности в движениях и обращении с мячом. В средней группе нужно обучать правильно катать, ловить и бросать мяч, регулировать силу и направление при отталкивании. В старшей группе упражнения достаточно сложны, увеличивается сила и количество повторений. Но не все дети в старшей группе достаточно ловки в обращении с мячом. У детей подготовительной группы совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли, значительно улучшается владение мячом. На занятиях используются различные виды мячей. Необходимо следить, чтобы дети выполняли задания

симметрично. Занятия в малых группах обеспечивают индивидуальный подход к каждому ребенку.

3. Для достижения наибольшего эффекта педагог должен создать на своем занятии благоприятную, доброжелательную атмосферу.

Методическое обеспечение: при проведении занятий используются конспекты Николаевой Н.И., либо самостоятельно разработанные педагогом конспекты.

Используемая литература

1. Адашкявичене Э.И., Карманова Л.В. и др. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе». – М.: Просвещение, 1980.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: просвещение, 1983.
3. Волошина Л., Курилова Т. Играем в баскетбол.// Ребенок в детском саду, 3/2001
4. Жохова Ю., Андрианова Л., Шестова А., Аксенова Н. Использование больших гимнастических мячей.//Дошкольное воспитание, 4/2002.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми.
7. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
8. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования.
9. https://edu.gov.ru/activity/main_activities/limited_health/
10. Новиков В.В., Новиков И.В. Особенности физического развития детей с нарушениями слуха и пути его коррекции средствами спортивной гимнастики.
11. Федулова Д.В., Бердюгин К.А. Физическое развитие детей с умственной отсталостью.
12. Боброва А.А., Бунькова К.М. Особенности развития физических умений у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.
13. Особенности физического развития у детей с ТНР. <https://infourok.ru/>

Примерные конспекты занятий (младшая группа).

Занятие 1. Веселые мячи.

Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как: - прокатывание мяча двумя руками от черты;

-прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками;

2. Создавать положительный эмоциональный настрой у детей при занятии физкультурой;

3. Учить быстро реагировать на сигнал.

Время: 15 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по кол-ву детей, скамейка, веревочка, мягкая игрушка – мишка, массаж. мячики су-джок.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|--|---|---|-----------|------------------------------|
| Подготовительная | Организовать детей | Детей встречает мишка, показывает корзину с мячами. <i>Мишка:</i> Думал, это яблоки, поел – невкусно. Что же это? <i>Дети:</i> Мячи. <i>Мишка:</i> Ребята, а вы их есть любите? <i>Дети:</i> Нет, играть. <i>Мишка:</i> А как с ними можно играть? <i>Педагог:</i> Ребята, давайте покажем мишке, как можно играть с мячиками. Посмотрите, какие красивые новые у нас мячи. <i>Дети берут мячи.</i> | 1 мин | |
| | Учить ходить и бегать, не шаркая, не опуская головы. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, мяч верх – посмотри вокруг. На сигнал ветер – покружиться с мячом. | 1 мин | |
| | | Бег друг за другом, врассыпную | 1 мин | |
| | Формирование правильной осанки. | ОРУ с мячами. | | |
| | Включить в работу мышцы рук | «Выше мяч» И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу 1-2 – поднять мяч вверх; 3-4 – И.п. | 4 раза | |
| | - // - мышцы ног | «Покажи мяч» И.п.: ноги вместе. 1-2 – присесть, руки вытянуть с мячом; 3-4 – И.п. | 4 раза | Голову не опускать |
| | - // - боковые мышцы | «Веселый мяч» И.п.: ноги ставим широко, руки с мячом вперед. Наклоны в разные стороны | 4 раза | Ноги не сдвигать |
| | - // - мышцы туловища | «Голову на мячик» И.п.: сесть, ноги врозь, мяч на полу между ног. 1-2 – наклон вперед, головой коснуться мяча; 3-4 – И.п., посмотреть вверх | 4 раза | Ноги прямые |
| Усилить функцию дыхания, развивать координацию | «Мячик отдыхает» Прыжки вокруг мяча | по 3 раза | | |
| Основная | Следить за тем, чтобы катили мяч, слегка касаясь его только пальцами рук, подталкивая его сзади | А сейчас на нашей полянке вы видите бревнышко. Наши мячики надо прокатить по нему | 4 раза | |
| | Отталкивать двумя руками | П/и «Догони мяч». Дети отталкивают от черты каждый свой мяч и бегут за ним | 3 раза | |
| Заключительная | Успокоить функцию дыхания | Игра малой подвижности» Найди мяч». Педагог прячет цветной мячик, дети ищут | 3 раза | |
| | | Мишка благодарит детей за то, что показали, как можно играть с мячиками. Он обязательно покажет своим друзьям – медвежатам, как можно катать мячики по полу и по бревнышку | 1 мин | Прежде чем есть, помыть руки |

Занятие 2. «Играем с мишкой»

Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как: - перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь;
- перекатывание мяча друг др. в парах, стоя на коленях;
- прокатывание мяча в ворота, стоя парами.

2. Создавать положительный эмоциональный настрой у детей при занятии физкультурой;

3. Учить быстро реагировать на сигнал.

Время: 15 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, , воротики одни на пару, мягкая игрушка – мишка, свисток.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|------------------|--|---|----------------------------|--|
| Подготовительная | Организовать детей | Детей встречает мишка, показывает корзину с мячами. <i>Мишка:</i> Мне с вами в прошлый раз так понравилось играть. Вы мне покажете новые игры и упражнения с мячом? <i>Дети:</i> Конечно. <i>Берут мячи.</i> | 1 мин | |
| | Учить ходить и бегать, не шаркая, не опуская головы. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, мяч верх – посмотри вокруг. На сигнал ветер (свистком) – покружиться с мячом. | 1 мин | |
| | | Бег за мишкой, враспынную | 1 мин | |
| | Формирование правильной осанки. | ОРУ с мячами. | | |
| | Включить в работу мышцы рук | «Выше мяч» И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу 1-2 – поднять мяч вверх; 3-4 – И.п. | 4 раза | |
| | - // - мышцы ног | «Покажи мяч» И.п.: ноги вместе. 1-2 – присесть, руки вытянуть с мячом; 3-4 – И.п. | 4 раза | Голову не опускать |
| | - // - боковые мышцы | «Веселый мяч» И.п.: ноги ставим широко, руки с мячом вперед. Наклоны в разные стороны | 4 раза | Ноги не сдвигать |
| | - // - мышцы туловища | «Голову на мячик» И.п.: сесть, ноги врозь, мяч на полу между ног. 1-2 – наклон вперед, головой коснуться мяча; 3-4 – И.п., посмотреть вверх | 4 раза | Ноги прямые |
| | Усилить функцию дыхания, развивать координацию | «Мячик отдыхает» Прыжки вокруг мяча | по 3 раза в каждую сторону | |
| Основная | Развитие меткости | <i>Педагог:</i> А сейчас мы с мишкой покажем, как можно играть вдвоем одним мячиком. <i>Показывает.</i> Сидя ноги дети врозь перекатывают мячи в парах. Стоя на коленях перекатывают мячи в парах. Прокатывание мяча в парах через ворота. | 1 мин 1 мин 1 мин | Следить за тем, чтобы дети правильно отталкивали мяч |
| | | П/и «Собери мячи в корзину». | 3 раза | |
| Заключительная | Успокоить функцию дыхания | Игра малой подвижности «Мяч сдувается» Мяч надули (набрали воздух через нос, через узкую щелку во рту мяч со свистом сдувается). | 3 раза | |
| | | Мишка благодарит детей за то, что показали, как можно играть с мячиками. Он обязательно покажет своим друзьям – медвежатам, как можно катать мячики друг другу и через воротики. | 1 мин | |

Средняя группа.

Занятие 1. «Мы с мячами очень дружим».

Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как: -прокатывание мяча между двумя линиями (длина 2-3м, расстояние 15-20см одна от другой);

-катание мяча между предметами (расстояние 40-50см);

-катание мяча друг другу из разных положений.

2. Создавать радостное настроение, воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.

Время: 25 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: резиновые мячи среднего размера по количеству детей, две веревки длиной 2-3м, кегли 5-6 штук.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|------------------|--|---|-----------|--|
| Подготовительная | | Построение в шеренгу (по нарисованным следам). Проверка осанки. Отгадайте-ка загадку: Он и круглый, он и гладкий, Очень ловко скачет. Что же это? (мячик). Правильно, сегодня мы с вами встретимся с мячами. | 1 мин | |
| | Обратить внимание на сохранение правильной осанки. | Посмотрите, какие у нас лежат мячи. Найдите глазами большие, средние, маленькие. Нашли? Возьмите мячи среднего размера, какого они цвета? Давайте с ними походим. На носочках мяч вверх, движения рук с мячом вверх-вниз. Ходьба с закрытыми глазами. | 1 мин | Следить за правильным выполнением заданий. |
| | | Бег. На сигнал остановиться, присесть, спрятать мяч. | 0.5 мин | |
| | Учить правильному выполнению заданий. | Присядьте возле мяча на корточки и поворачивайте мяч рукой (правой, левой). Мяч вертится, как юла. | 0.5 мин | |
| | Формирование правильной осанки. | ОРУ с мячами. | | |
| | Включить в работу мышцы рук, плечевого пояса и стоп. | И.п.: о.с., мяч в руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, встать на носочки; 3-4 – И.п. | 6 раз | Руки выпрямлять |
| | - // - мышцы туловища | И.п.: стоя на коленях. 1-2 – повернуться вправо, выпрямить руки; 3-4 – И.п., в другую сторону. | 6 раз | |
| | | 1-2 – поднять мяч вверх, сесть на пятки 3-4 – И.п. | 6 раз | |
| | - // - мышцы спины | И.п.: сидя, мяч на бедрах. 1-2 – прокатить мяч к носкам, наклониться; 3-4 - И.п. | 6 раз | Колени не сгибать |
| | Укрепление мышц стопы. | И.п.: сидя на полу, покатать мяч стопами от себя, к себе | 4 раза | |
| | - // - мышцы ног | И.п.: лечь на спину, мяч за головой, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять ноги, носки тянуть к мячу; 3-4 – И.п. | 6 раз | Ноги держать вместе |
| | - // - мышцы спины | И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. | 6 раз | |

| | | | | |
|----------------|--|--|---------------------------|--------------------------------------|
| | | 1-2 – прогнуться, поднять мяч вверх; 3-4 – И.п. | | |
| | Развивать координацию движений | Прыжки: - ноги вместе – врозь, мяч в руках вверх-вниз | 10 раз | |
| | | - прыжки около мяча | 10 раз | |
| | | Мяч в руки возьмите, подуйте на него, все пылинки стряхните. | 10 сек | |
| Основная | | Мяч бросаем вверх и ловим его руками | 1 мин | |
| | | Мяч отпускаем вниз, он отбивается, ловим руками | 1 мин | |
| | Следить за тем, чтобы катили мяч, слегка касаясь его только пальцами рук, подталкивая его сзади и энергично отталкивая | Давайте прокатим мяч по полу между двумя веревками | 2 раза | |
| | | А сейчас «змейкой» по полу между кеглями | 2 раза | |
| | Учить правильному перекачиванию (стараться перекатить мяч в руки другому) | Давайте встанем парами. Один мяч положим рядом, пусть отдыхает, другой будем катать друг другу (стоя, затем сидя на коленях, стоя на коленях). Положите те мячи, которыми играли, возьмите те, которые отдыхали (катаем сидя на полу ноги врозь, лежа на полу на животе). | По 4 раза каждым способом | |
| | Следить за тем, чтобы действовали только ногами | Ну-ка, ножкой топните. Мяч тихонько подтолкните и быстрее за ним бегите, вновь тихонько подтолкните и опять за ним бегите. | 1 мин | Все с мячами. Выполняется фронтально |
| | Развивать творчество | Давайте сами придумаем игры с мячом | 3 мин | Использовать схемы работы с мячом |
| Заключительная | Снять напряжение | Хорошо с мячом мы играли. Давайте погладим его. Как он с нами играл? <i>(летал вверх, катался)</i> . Скажите мячу «до свидания», прочитаем ему стишок: Мячик прыгает цветной Во дворе передо мной Буду я с мячом играть Чтобы сильным, ловким стать. <i>(глядят мячик)</i> . | 1 мин | |

Средняя группа. Занятие 2. «Нам с мячами весело».

Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как: -скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет;

-бросание мяча из-за головы из разных положений;

-бросание от груди из разных положений.

2. Создавать радостное настроение, воспитывать положительное отношение к занятиям физкультурой.

Время: 25 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: резиновые мячи маленького размера по количеству детей, наклонная плоскость, кегли.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|------------------|--|---|------------|--|
| Подготовительная | | Построение в шеренгу. Проверка осанки. Закройте глаза. Прислушайтесь. <i>Дети слышат стук прыгающего мяча.</i> Откройте глаза. Что вы услышали? Правильно, это к нам в гости пришли наши друзья – веселые мячики. Они уже просятся к вам в руки. Возьмите их. | 0.5 мин | |
| | Обратить внимание на сохранение правильной осанки. | Давайте с ними походим. На носочках мяч вверх, движения рук с мячом вверх-вперед. Теперь идем на пятках, мяч в руках сзади. Ходьба с высоким подниманием бедра, мяч перед собой в вытянутых руках, задеваем коленом мяч. | 1.5 мин | Следить за правильным выполнением заданий. |
| | | Мяч положите рядом с собой. Бег на носочках по разным дорожкам. На сигнал остановиться, взять в руки мяч. | 0.5 мин | |
| | Учить правильному выполнению заданий. | Возьмите мяч в правую руку, поднимите перед собой. Фонарики. Теперь левой рукой. | по 0.5 мин | |
| | Формирование правильной осанки. | ОРУ с мячами. | | |
| | Включить в работу мышцы рук, плечевого пояса и стоп. | И.п.: о.с., мяч в правой руке внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, встать на носочки, переложить в левую руку; 3-4 – И.п., в другую сторону | 6 раз | Руки выпрямлять |
| | - // - мышцы туловища | И.п.: стоя на коленях, мяч в вытянутых руках перед собой. 1-2-3 – наклоны туловища вправо; 4 – И.п., в другую сторону. | 6 раз | |
| | | 1-2 – поднять мяч вверх, сесть на пятки 3-4 – И.п. | 6 раз | |
| | - // - мышцы спины | И.п.: сидя, ноги прямые, туловище наклонить, мяч держать двумя руками справа от ног. 1-2 – дважды коснуться мячом пола справа; 3-4 - дважды коснуться мячом пола слева | 6 раз | Колени не сгибать |
| | Укрепление мышц стопы. | И.п.: сидя на полу, покатайте мяч стопами одной ноги, затем другой | по 0.5 мин | |
| | - // - мышцы ног | И.п.: о.с., мяч перед собой. 1-2 – присесть, руки вытянуть вперед; 3-4 – И.п. | 6 раз | |
| | - // - мышцы спины | И.п.: лежа на животе, мяч за головой. 1-2 – прогнуться, поднять мяч вверх; 3-4 – И.п. | 6 раз | |
| | Развивать координацию движений | Прыжки: - ноги вместе – врозь, мяч в руках вверх-вниз | 10 раз | |
| | | - прыжки около мяча | 10 раз | |

| | | | | |
|----------------|---|--|---------------------------------|--|
| | | Мяч в руки возьмите, подуйте на него, все пылинки стряхните. | 10 сек | |
| Основная | | Мяч бросаем вверх и об пол и ловим его руками | 1 мин | |
| | | А теперь бросайте вверх одной рукой, а ловите – двумя. Затем – другой рукой | 1 мин | |
| | Следить за тем, чтобы дети старались катить мяч по середине наклонной плоскости | Давайте прокатим мяч по горке. Сначала двумя руками, затем обеими руками по-очереди | по 2 раза | |
| | | А сейчас нужно обязательно сбить кеглю вниз. Сначала двумя руками, затем обеими руками по-очереди | по 2 раза | |
| | Приучать к правильной технике передачи мяча, к правильной ловле мяча; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом. | Давайте встанем парами. Один мяч положим рядом, пусть отдыхает, другой будем бросать друг другу (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола) стоя | по 3 раза каждым способом | |
| | | Броски друг другу (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола) стоя на коленях | по 3 раза каждым способом | |
| | | Броски друг другу (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола) сидя ноги врозь | по 3 раза каждым способом | |
| | | Давайте поиграем. Игра «Собери мячи в корзину». Мячи высыпаются из корзины. За 1 минуту дети должны собрать их обратно | 2 раза | |
| | Развивать чувство равновесия | Мяч в руках. Стоим попеременно на правой и левой ноге | 1 мин | |
| Заключительная | Снять напряжение | Хорошо с мячом мы играли. Давайте поперекатываем мяч в ладошках, погладим его. Как он с нами играл? (<i>летал, прыгал по полу катался с горки</i>). Скажите мячу «до свидания» и аккуратно положите на места | 1 мин | |

Старшая группа. Занятие 1. «Быстрый мяч»

Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как:

-прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40см, длина 3-4м);

-бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд;

-подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте;

-бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд;

-отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз подряд

2. Воспитывать интерес, положительное отношение к занятиям физкультурой.

Время: 30 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, кегли (набивные мячи в качестве ограничителей) по количеству детей, 1 мягкий мяч для «ловишек», веревки – 2 шт.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|------------------|--|--|-----------|---|
| Подготовительная | Организовать группу | Построение в шеренгу. Проверка осанки (руки за спиной ладонями друг к другу вдоль спины, мизинцы касаются позвоночника). | 1 мин | |
| | | Ходьба с рывками назад сцепленных над головой руками. Ходьба на носках спиной вперед, руки на поясе. Ходьба в приседе, перекатом с пятки на носок | 1 мин | Добиваться правильного выполнения заданий |
| | | Бег приставным шагом в сторону, спиной вперед, высоко поднимая голени, руки за спиной | 1 мин | |
| | | Загадка о мяче: Стукнешь о стенку – я отскачу, Бросишь на землю – я подскачу. Я из ладоней в ладони лечу – Смирно лежать я никак не хочу. | | |
| | Формирование правильной осанки | ОРУ с мячом | | |
| | Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук | И.п.: о.с., мяч внизу в двух руках. 1 – поднять мяч вверх, встать на носочки; 2 – И.п. | 7 раз | Руки выпрямлять |
| | - // - мышцы спины | И.п.: ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью. 1-2 – наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги; 3-4 – И.п., вокруг другой ноги | 7 раз | Колени не сгибать |
| | - // - мышцы ног | И.п.: стать на колени, мяч в руках. 1-2 – сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя; 3-4 – И.п. | 7 раз | |
| | | И.п.: сидя, мяч между ступнями. 1 – захватить мяч ступнями, приподнять его от пола; 2 – подтянуть к себе, согнув ноги; 3 – И.п. | 7 раз | |
| | - // - мышцы живота | И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками. 1 – лечь на спину, поднять руки вверх и за головой коснуться мячом пола; 2 – опустить руки, сесть | 7 раз | |
| | - // - мышцы туловища | И.п.: лежа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа двумя руками мяч. 1 – перевернуться со спины на живот; | 7 раз | |

| | | | | |
|----------------|---|---|---------------------------|---|
| | | 2 - обратно | | |
| | Усилить функцию дыхания | Прыжки на двух ногах, подбрасывая мяч вверх | 10 раз | |
| | | Прыжки через мяч | 10 раз | |
| Основная | Развитие координации и глазомера; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом. | Давайте прокатим мяч между предметами двумя руками и каждой рукой поочередно из положения стоя и из положения сидя ноги врозь и лежа | по 2 раза каждым способом | |
| | Развитие скорости и ловкости; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом. | Бросание мяча вверх и ловля его | 10 раз | |
| | | Подбрасывание мяча с хлопками и ловля его | 10 раз | |
| | | Подбрасывание мяча с отбиванием от пола и ловля его | 10 раз | |
| | | Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте | 10 раз | |
| | | Отбивание правой и левой рукой по-очереди на месте | 10 раз подряд | |
| | Укрепление мышц кисти рук | Наши мячи устали, давайте их погладим (ладошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем. | 1 мин | |
| | | Подвижная игра «Ловишки с мячом» | 3 мин | |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин | |
| | | Ходьба | 1 мин | |
| | Организовать детей | Построение в шеренгу. Как вы думаете, полезны ли упражнения с мячом? Зачем они нужны? Какие задания с мячом больше понравились? Какие были трудности? | 1 мин | Отметить тех детей, у которых лучше получается владение мячом |

Старшая группа.

Занятие 2. «Будем ловкими и быстрыми»

Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как:
 -бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении;
 -отбивание правой и левой рукой в движении (5-6м);
 -передавание мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя;
 -перебрасывание друг другу и ловля стоя и сидя, стоя спиной друг к другу разными способами, в разных построениях;

2. Воспитывать интерес, положительное отношение к занятиям физкультурой.

Время: 30 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: маленькие и большие мячи по количеству детей, несколько набивных мячей

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|------------------|--|---|-----------|---|
| Подготовительная | Организовать группу | Построение в шеренгу. Проверка осанки (руки за спиной ладонями друг к другу вдоль спины, мизинцы касаются позвоночника). | 1 мин | |
| | | Ходьба на носках, руки на поясе (колени не сгибать), ходьба пятки вместе, носки врозь, ходьба носки вместе, пятки врозь. | 1 мин | Добиваться правильного выполнения заданий |
| | | Бег на носках в разном темпе | 1 мин | |
| | Развивать чувство равновесия | Сегодня мы познакомимся еще с одним видом мячей. Как они называются? А чем они набиты? Давайте положим их на скамейку и будем через них перешагивать, руки за голову, а на следующем занятии мы поиграем с набивными мячами | 1 мин | Обратить внимание на осанку |
| | Формирование правильной осанки | ОРУ с маленьким мячом | | |
| | Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук | И.п.: о.с., мяч в правой руке 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – И.п., в другую сторону | 7 раз | Руки выпрямлять |
| | - // - мышцы спины | И.п.: И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу держать двумя руками. 1 – наклон к левой ноге, задеть мячом пол; 2 – И.п., наклон к другой ноге | 7 раз | Колени не сгибать |
| | - // - мышцы ног | И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в руках. 1 – присесть, ударить мячом об пол, поймать мяч; 2 – И.п. | 7 раз | |
| | Укрепить мышцы стопы | И.п.: сидя на полу, покатаь мяч стопами одной ноги, затем другой | 1 мин | |
| | - // - мышцы туловища | И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. 1-2-3 – поворот вправо, ударить мячом об пол, поймать его двумя руками; 4 – И.п., в другую сторону | 7 раз | |
| | | И.п.: сидя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 – И.п., в другую сторону | 7 раз | |
| | Усилить функцию дыхания | Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте | 3-4 раза | |

| | | | | |
|----------------|---|---|-----------------|---|
| Основная | Развитие координации; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом. | Давайте возьмем большие мячи. Бросание мяча об пол и ловля двумя руками в движении | не менее 10 раз | |
| | | Отбивание правой и левой рукой в движении (5-6м) | по 1 мин | |
| | Развитие быстроты и ловкости; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом. | Передавание мяча друг другу в разных направлениях стоя, перебрасывание | 1 мин | Построение в круг. Обратить внимание детей на то, что они должны бросать мяч как можно точнее |
| | | Передавание мяча друг другу в разных направлениях стоя на коленях, перебрасывание | 1 мин | |
| | | Передавание мяча друг другу в разных направлениях сидя ноги врозь, перебрасывание | 1 мин | |
| | | Перебрасывание друг другу и ловля мяча (снизу, от груди, из-за головы, одной рукой от плеча) стоя | по 3 раза | Построение в шеренги |
| | | Перебрасывание друг другу и ловля мяча (снизу, от груди, из-за головы, одной рукой от плеча) стоя на коленях | по 3 раза | |
| | | Перебрасывание друг другу и ловля мяча (снизу, от груди, из-за головы, одной рукой от плеча) стоя на коленях | по 3 раза | |
| | | Мы молодцы, хорошо играли с мячиками, давайте погладим себя по голове и еще поиграем с мячами. Игра «Собери мячи в корзину». Мячи высыпаются из корзины. За 1 минуту дети должны собрать их обратно | 2 раза | |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин | |
| | | Ходьба | 1 мин | |
| | Организовать детей | Построение в шеренгу. Как вы думаете, полезны ли упражнения с мячом? Чему мы сегодня научились (назвать способы перебрасывания мяча)? Какие задания с мячом больше понравились? | 1 мин | Отметить тех детей, у которых лучше получается владение мячом |

Подготовительная группа.

Занятие 1. «Школа мяча»

Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как:

- бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз);
- бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз);
- передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя на месте;
- передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении;
- отбивание мяча одной рукой на месте (не менее 10 раз);
- отбивание мяча одной рукой в движении (не менее 10 раз);
- выявить уровень владения мячом в игровых упражнениях «Школы мяча»

2. Воспитывать интерес, повышать мотивацию к занятиям физкультурой.

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 1 мягкий мяч для «ловишек»

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|--|--|--|-----------|---|
| Подготовительная | Организовать группу | Построение в шеренгу. Проверка осанки (руки за спиной ладонями друг к другу вдоль спины, мизинцы касаются позвоночника). | 1 мин | |
| | | Ходьба с рывками назад сцепленных над головой руками. Ходьба на носках спиной вперед, руки на поясе. Ходьба в приседе, перекатом с пятки на носок | 1 мин | Добиваться правильного выполнения заданий |
| | | Бег приставным шагом в сторону, спиной вперед, высоко поднимая голени, руки за спиной | 1 мин | |
| | | Загадка о мяче: Стукнешь о стенку – я отскачу, Бросишь на землю – я подскачу. Я из ладоней в ладони лечу – Смирно лежать я никак не хочу. Поздравляю. Сегодня вы поступили в школу. Школа эта необычная – школа мяча. Как вы думаете, чему учат в этой школе? Правильно, играм и упражнениям с мячом. | 1 мин | |
| | Формирование правильной осанки | ОРУ с мячом | | |
| | Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук | И.п.: о.с., мяч внизу в двух руках. 1 – поднять мяч вверх, встать на носочки; 2 – И.п. | 8 раз | Руки выпрямлять |
| | - // - мышцы спины | И.п.: ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью. 1-2 – наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги; 3-4 – И.п., вокруг другой ноги | 8 раз | Колени не сгибать |
| | - // - мышцы ног | И.п.: стать на колени, мяч в руках. 1-2 – сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя; 3-4 – И.п., в другую сторону | 8 раз | |
| И.п.: сидя, мяч между ступнями. 1 – захватить мяч ступнями, приподнять его от пола; | | 8 раз | | |

| | | | | |
|----------------|---|---|-----------|-----------------|
| | | 2 – подтянуть к себе, согнув ноги; 3 – И.п. | | |
| | - // - мышцы живота | И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками. 1 – лечь на спину, поднять руки вверх и за головой коснуться мячом пола; 2 – опустить руки, сесть | 8 раз | |
| | - // - мышцы туловища | И.п.: лежа на спине, руки вытянуть на полу за головой, держа двумя руками мяч. 1 – перевернуться со спины на живот; 2 – обратно, в другую сторону | 8 раз | |
| | Усилить функцию дыхания | Прыжки на двух ногах, подбрасывая мяч вверх | 10 раз | |
| | | Прыжки через мяч | 10 раз | |
| Основная | Развитие быстроты и ловкости; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом. | Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками | 20 раз | |
| | | Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой | по 10 раз | |
| | | Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя на месте | 1 мин | |
| | | Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении | 1 мин | |
| | | Отбивание мяча одной рукой на месте | по 10 раз | |
| | | Отбивание мяча одной рукой в движении | по 10 раз | |
| | Развитие быстроты и ловкости; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом; развитие мотивации к упражнениям с мячом – стать лучшим учеником. | Ну что, ученики, натренировались? Проверим, кто сегодня в нашей школе лучший ученик? Тогда слушайте задания. На выполнение каждого упражнения дается две попытки. За выполнение с первой попытки – 2 очка, со второй – одно очко. Делаем каждое задание по-очереди. Побеждает набравший большее количество очков. 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 концев ног, выпрямиться и поймать мяч. | 8 мин | |
| | Укрепление мышц кисти рук | Наши мячи устали, давайте их погладим (ладошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем. | 1 мин | |
| | | Подвижная игра «Ловишки с мячом» | 3 мин | |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию | Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин | |
| | | Ходьба за лучшим учеником | 1 мин | |
| | Организовать детей | Построение в шеренгу. Как вы думаете, полезны ли упражнения с мячом? Зачем они нужны? Какие задания с мячом больше понравились? Какие были трудности? | 1 мин | Отметить лучших |

Подготовительная группа.

Занятие 2. «Быстрее, выше, сильнее»

- Задачи: 1. Выявить уровень двигательных умений и навыков в таких видах движений с мячом, как: -прокатывание набивных мячей из разных И.п. (стоя, сидя);
- перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы);
 - перебрасывание набивных мячей из разных И.п. (стоя, сидя, стоя на коленях);
 - перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м);
 - перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа);
 - перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы;
 - перебрасывание во время бега;
2. Развивать точность движений при перебрасывании различных видов мячей (обычного и набивного).
3. Продолжать воспитывать интерес, мотивацию к занятиям физкультурой.

Время: 35 минут. Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей, набивные мячи в по количеству детей, обручи.

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|------------------|--|---|-----------|---|
| Подготовительная | Организовать детей | Построение в шеренгу. Проверка осанки (руки за спиной ладонями друг к другу вдоль спины, мизинцы касаются позвоночника). Сегодня на занятии мы будем работать с необычным мячом. Как вы, думаете, что это за мяч? А чем он набит? Поворот прыжком направо-налево. | 1 мин | |
| | Формировать умение выполнять движения быстро, ловко, красиво | Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, приставным шагом правым и левым боком вперед, руки на поясе. | 1 мин | Добиваться правильного выполнения заданий |
| | | Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад. Бег с захлестом голени назад с высоким подниманием бедра. Бег с изменением темпа на сигнал. | 1 мин | |
| | | ОРУ с набивным мячом | | Построение в колонны |
| | Включить в активное растягивание мышцы плечевого пояса и рук, следить за осанкой | И.п.: ноги вместе, руки с мячом перед собой. 1-2 – шаг левой ногой вперед, подняться на носки, руки вверх; 3-4 – И.п., то же правой ногой | 7 раз | Руки прямые |
| | - // - мышцы спины и ног | И.п.: то же. 1– присесть, руки вперед; 2 – И.п.; 3 – наклониться вперед, мячом коснуться пола; 4 – И.п. | 7 раз | Колени не сгибать |
| | - // - мышцы ног | И.п.: о.с., руки с мячом вперед. 1– махом вперед поднять левую прямую ногу, руки к ноге; 2 – И.п., другой ногой | 7 раз | |
| | | И.п.: сидя, ноги вместе, прямые. Мяч на полу в правой руке. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, правой рукой прокатить мяч под ногами к левой руке; 3-4 – И.п., то же левой рукой | 7 раз | |
| | | И.п.: то же, мяч между ступнями. 1-2 – захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взять двумя руками; 3-4 – вытянуть ноги, снова положить мяч на пол | 7 раз | |
| | - // - мышцы спины | И.п.: лечь на живот, руки развести в стороны (в | 7 раз | |

| | | | | |
|----------------|---|--|-----------|--|
| | | одной руке держать мяч). 1-2 – передвигая руками по полу, переложить мяч из одной руки в другую (над головой); 3-4 – И.п. | | |
| | Усилить функцию дыхания | Прыжки через мяч на двух ногах | 10 раз | |
| | | Прыжки вокруг мяча в одну и другую сторону | по 3 раза | |
| Основная | Развивать чувство равновесия | Равновесие. Игра «Кто дольше»: -встать на набивной мяч на две ноги; -на одну (правую, левую ногу) | 2 мин | |
| | | Игра «Кто быстрее». Мячи кладутся по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч» - кто быстрее возьмет мяч в руки | 3 раза | |
| | | Упражнение на дыхание | 10 сек | |
| | Приучать к правильной технике передачи мяча, к правильной ловле мяча; выявление уровня двигательных навыков в данных упражнениях с мячом. | Прокатывание набивных мячей из положения стоя и сидя | по 2 раза | Построение в две колонны. Обратить внимание на то, что дети должны бросать друг другу мяч как можно точнее |
| | | Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы) стоя | по 4 раза | |
| | | Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы) сидя, ноги врозь | по 4 раза | |
| | | Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы) стоя на коленях | по 4 раза | |
| | | Бросить мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу и из-за головы. Использовать обручи. Расстояние – 3-3.5м | по 5 раз | |
| | | Пусть набивные мячи отдохнут до следующего раза, а мы с вами возьмем более легкие мячи. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м) стоя | по 4 раза | |
| | | Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой сидя ноги врозь | по 4 раза | |
| | | Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой стоя на коленях | по 4 раза | |
| | | Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой друг другу во время ходьбы | по 4 раза | |
| | | Перебрасывание мяча разными способами во время бега | по 4 раза | |
| | Укрепление мышц кисти рук | Наши мячи устали, давайте их погладим (ладошками перекатываем) и с ними попрощаемся. А вы полны бодрости, давайте поиграем. | 1 мин | |
| | | Подвижная игра «Охотник и зайцы» | 3 раза | |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма в норму | Ходьба за самым ловким «зайцем» | 1 мин | |
| | | Упражнение на расслабление «Жучок» | 0.5 мин | Следить за правильным выполнением |
| | Организовать детей | Построение в шеренгу. Скажите, ребята, а какие мышцы укрепляет работа с тяжелым мячом? | 1 мин | Отметить лучших |
| | Подвести итог занятия | Какими мы станем после этих упражнений? (Сильными, ловкими). Мальчики, покажите свои крепкие мышцы рук. Девочки, посмотрите в зеркало. Какие вы грациозные, стройные. | | |