

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 12 СТАНИЦЫ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Е.Н. Аксёнова, Н.С.Квашнина

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

БАВУ БОЛ
ПИОНЕРБОЛ ПО-НОВОМУ



ст. Ленинградская
2022

Рецензент:

Е.П. Петрова, методист учебно-методического отдела МКУ
ДПО «Центр развития образования»

Baby бол пионербол по-новому (парциальная программа физического развития детей старшего дошкольного возраста)/Практическое пособие. / Е.Н. Аксёнова, Н.С. Квашнина - Ленинградская, 2022 – 233 с.

Авторы:

Е.Н. Аксёнова инструктор по физической культуре, Н.С. Квашнина воспитатель МАДОУ №12 станицы Ленинградской МО Ленинградский район.

Парциальная программа «Baby бол – пионербол по-новому» относится к физкультурно-спортивной направленности. Она разработана при использовании новейших технологий на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и основной образовательной программы МАДОУ №12.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Организационные условия реализации программы.....	6
Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы.....	8
Первый год обучения.....	10
Второй год обучения	11
Материально-техническое обеспечение.....	12
Приложения	
Приложение 1. Перспективный план.....	16
Приложение 2. Конспекты занятий.....	40
Приложение 3. Игротека.....	116
Приложение 4. Таблица достижений.....	123
Литература.....	124

Проверить номера страниц

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Парциальная программа «Baby бол – пионербол по-новому» разработана на основе основной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида № 12 станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников и включает в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают

разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития - социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому.

Данная программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста, в соответствии с требованиями ФГОС ДО

Направленность. Парциальная программа «Baby бол – пионербол по-новому» относится к физкультурно-спортивной направленности. Она разработана при использовании новейших технологий на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и основной образовательной программы МАДОУ №12.

«Baby бол – пионербол по-новому» – это захватывающая подвижная игра с мячом, схожая по правилам с волейболом. Игра популярна из-за простоты правил и высокого оздоровительного эффекта. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжения и расслаблений мышц. Поэтому основными направлениями деятельности кружковой работы являются:

- Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и спортивной деятельности;
- Участие в соревнованиях;
- Психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику физического образования и охватывает большое количество детей желающих заниматься пионерболом. Занятия общедоступны благодаря разнообразию и огромному количеству легко дозируемых упражнений, игр которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие и тренировочный процесс. Внедрение программы в детском саду способствуют положительному оздоровительному эффекту, обеспечивает детей правом на овладение ценностями физической культуры, а также переводит родителей с позиции наблюдателей в активных участников педагогического процесса.

Актуальность. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Но в современном мире дети отдают предпочтение малоподвижным видам деятельности, из-за чего они испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Сейчас очень редко родители играют с детьми. Утеряны детские разновозрастные дворовые сообщества. Ребёнку некому передать опыт коллективной игры. Исходя из этого, повышение двигательной активности детей в режиме дня детского сада может быть достигнут за счёт внедрения парциальной программы. Именно в спортивных играх ребёнок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма 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. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Представленные в программе материалы создают целостную систему подготовки детей. При отборе теоретического материала и установлении его последовательности учитывалась актуальность, практическая значимость для воспитанника. Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе занятий у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физической культурой, они приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического

воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Благодаря этому дети смогут получать новые знания, умения и навыки, участвовать в соревнованиях по пионерболу, меньше болеть.

Цель первого года обучения: Создание условий для приобретения правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств.

Задачи первого года обучения:

- Познакомить с историей игры пионербол, традициями, ритуалами и правилами;
- Обучить правилам техники безопасности;
- Обучить общим основам игры в пионербол;
- Обучить игре в пионербол по упрощённым правилам игры;
- Формировать технико-тактические действия с мячом (подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной рукой и ловля его двумя руками, с хлопками перед собой на месте и в движении; прокатывание мяча двумя руками, поочерёдно правой и левой рукой; передача и подача мяча, бросок мяча через сетку, ведение мяча и забивание мяча в кольцо, отбивание мяча на месте и с продвижением вперёд и др.);
- Формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного поведения;
- Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию;
- Развивать психофизические качества: координацию движений, быстроту, ловкость, выносливость, память, внимание;
- Развивать интерес к физическим упражнениям и играм с мячом;
- Формировать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, играть в коллективе, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;

- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность;
- Реализация единого подхода детского сада и семьи в организации ведения кружковой работы.

Цель второго года обучения: Совершенствование игры в пионербол, через развитие интереса к игре.

Задачи второго года обучения:

- Закрепить правила игры и основы тактического рисунка;
- Углубленное разучивание простых специальных движений, доведение их до уровня навыка;
- Совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии с другими игроками;
- Совершенствовать основные технические приёмы характерные для пионербола с использованием игрового и соревновательного методов;
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни, безопасному поведению;
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- Развивать психофизические качества: координацию движений, быстроту, ловкость, выносливость, память, внимание;
- Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнёрские отношения, согласовывать действия при игре в пионербол;
- Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.

Отличительная особенность. Программы реализуется поэтапно с учётом возрастных особенностей дошкольников и в соответствии с учебным планом и основывается на общей физической и специальной подготовке.

Информационный блок программы связан с историей игры пионербол, развивающими возможностями спорта и

физической культуры, основными приёмами саморазвития и самоконтроля, с безопасностью тренировочного процесса, личной гигиеной и другим.

В настоящей программе предлагаемые комплексы упражнений сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, а также в соответствии задачами освоения технических приёмов пионербола. Такой подход призван сделать более наглядной для педагога структуру образовательного процесса, помочь отобрать физические упражнения, подвижные игры, рефлексивные задания и задания для самоконтроля с учетом уровня физического развития дошкольников, их половозрастных особенностей, текущих успехов, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

Первый год обучения.

Общая физическая подготовка связана с развитием физических качеств, обогащением двигательного опыта, формированием двигательных умений и навыков детей, выполнением основных движений, формированием потребности в двигательной активности и физическом развитии. В комплексы разминки включаются групповые упражнения с переходами, общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, статические упражнения.

Предлагается освоение элементов спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол и пионербол.

Формы работы нацелены на формирование у детей навыков планирования и оценки результатов деятельности, умения действовать по правилам, формировать задачи своего развития.

Специальная подготовка направлена на ознакомление дошкольников с историей игры, на помощь в определении детьми важнейших волевых и физических качеств, которыми должен обладать спортсмен. Дети осваивают элементы спортивной игры: умение принимать правильную стойку,

перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией, выполнять бросок и ловлю мяча, подачу и приём мяча.

На основе личных достижений дошкольников организуются игры-соревнования, в ходе которых осуществляется не только отработка и использование соответствующих качеств и умений, но и знакомство с элементарными правилами проведения соревнований, с практикой судейства.

Второй год обучения.

Общая физическая подготовка связана с дальнейшим развитием физических качеств, обогащением двигательного опыта, совершенствованием двигательных умений и навыков детей, техники выполнения основных движений, с формированием потребности в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании.

Ставятся и другие задачи: совершенствовать умение участвовать в подвижных играх и играх с элементами соревнования и организовывать их; способствовать развитию физических качеств; формировать умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творчество в двигательной деятельности; поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

В подготовительной к школе группе происходит усложнение заданий комплексов разминки. Степень самостоятельности детей при их выполнении возрастает. Подбор упражнений осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольников. Организуется применение в игровой практике освоенных в старшей группе элементов спортивных игр. Получают развитие сформированные у детей навыки планирования и оценки результатов деятельности, умение действовать по правилам, формулировать задачи своего развития.

Специальная подготовка включает овладение дошкольниками более сложными приёмами и элементами

игры: выполнение атакующего удара, защиты от нападающих подач методом блокировки; освоение комплексов упражнений, представляющих собой комбинации различных элементов спортивной игры пионербол.

Дети учатся анализировать игровую ситуацию, формулировать рекомендации, давать оценку своей игровой (технической и тактической) деятельности и деятельности товарищей. В процессе специальной подготовки происходит освоение простейших приемов анализа своего физического развития, становление морально-волевых и физических качеств.

Специальная подготовка включает проведение игр и соревнований по пионерболу на адаптированной игровой площадке, а также организацию индивидуальных соревнований в выполнении различных упражнений.

Необходимые условия реализации программы:

- Развивающая предметно-пространственная среда;
- Взаимодействие педагогов, родителей, детей;
- Создание для каждого ребёнка ситуации успеха;
- Личностно-ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизические особенности каждого ребёнка и группы в целом;
- Погружение каждого ребёнка в процесс: реализация задач достигается путём использования в работе активных методов и форм обучения;
- Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребёнка, ребёнка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений;
- Требования к помещению для проведения занятий: спортивная площадка и спортивный зал соответствует требованиям СанПина и ФГОС ДОУ;
- Приобщение родителей к педагогическому процессу и физическому воспитанию детей.

Ожидаемый результат. В результате освоения программы дошкольники должны:

- знать историю и правила игры пионербол;
- владеть основными техническими приёмами;
- уметь применять полученные знания в игре и организации игры пионербол по упрощённым правилам;
- иметь представление о тактике игры и уметь действовать в соответствии с игровой ситуацией;
- иметь первоначальные навыки судейства;
- иметь представления о правилах безопасного поведения в ходе тренировки и игры и уметь их соблюдать;
- уметь технично выполнять действия, связанные с отдельными элементами игры (см. таблицу «Показатели и критерии оценки сформированности умений, связанных с различными элементами игры»);
- освоить различные игры с мячом и проявлять интерес к играм вне детского сада.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возрастная категория детей: от 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объём программы: 144 часа.

Срок реализации программы: 2 года.

Периодичность и продолжительность занятий: режим проведения занятий 2 раза в неделю по 25 минут (5-6 лет) и по 30 минут (6-7 лет) в соответствии с требованием СанПиН.

Нормы наполняемости группы: состав группы 15 человек. Группы комплектуются по возрастному принципу: 5-6 лет, 6-7 лет.

Организационные формы: групповая, мелкогрупповая, индивидуальная.

Место проведения занятий: в холодный период – в спортивном

зале и в тёплый период – на свежем воздухе на спортивной площадке. (согласно СП 2.4.3648-20)

Формы, методы и способы реализации программы.
Процесс обучения двигательным действиям делится на следующие этапы:

- первоначальное обучение (направлено на качество выполнения каждого движения);
- углубленное разучивание (отрабатывать точность выполнения движения, исправление ошибок);
- совершенствование навыков.

На каждом этапе ставятся определённые задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств, методов и приёмов.

Методы и приёмы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений и элементов игры пионербол, использование наглядных пособий, физкультурное оборудование, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора);
- просмотр темпа и ритма движений.

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания, напоминания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- беседа;
- стихи, загадки, пословицы;
- словесная инструкция;
- поощрение;
- анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей;
- музыкальное сопровождение.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Основным методом работы является игровой.

Структура и содержание группового занятия.

1. Вводная часть (до 13 мин):

Информационно-организационный блок (2-3 мин). Для сплочения коллектива детей, сосредоточения внимания, закрепления знаний полученных ранее используются игры. Вызвать у детей интерес к новой информации помогают разнообразные формы работы с детьми: презентации, беседы и др. С учётом итогов предыдущего занятия, общего плана освоения игровых приёмов, результатов, отражённых в «Таблице достижений», совместно с педагогом и детьми формулируются задачи предстоящей работы (общие и индивидуальные) и план занятия.

Разминка (7-10 мин). Разминка проводится педагогом или детьми. Может проводиться стандартная разминка (построение, перестроения, разные виды ходьбы и бега) или в игровой форме. Разминка часто дополняется упражнениями на тренировку различных свойств внимания, на формирование умения работать по инструкции, на становление коммуникативных навыков.

2. Основная часть занятия (до 20 мин):

- выполнение ОРУ и ОВД, непосредственно предназначенных для развития важнейших физических качеств;
- овладение новыми элементами спортивных игр в ходе выполнения специальных индивидуальных, парных и групповых упражнений, участия в подвижных играх;
- освоение игровых комбинаций, построенных с использованием усвоенных ранее элементов и приёмов спортивных игр;

- использование освоенных действий и умений в ходе подвижных игр, эстафет, в игровой и соревновательной практике;
- мастер-класс: обучение ведут дети, лучше других освоившие какой-либо элемент игры, упражнение, игровую комбинацию. Используются методы демонстрации, анализа и корректировки действий.

3. Заключительная часть:

Рефлексивный блок (2-3 мин). Формулировка каждым ребёнком итогов своей работы, индивидуального домашнего задания, кратких выводов, рекомендаций товарищам. Подведение итогов работы группы на занятии.

«Взаимодействие с семьёй» представлено постоянным блоком (выполнение утренней зарядки и отработка освоенных на занятии упражнений и элементов игры) и дополнительными общими и индивидуальными заданиями. В самоподготовку включается выполнение отдельных упражнений и элементов игр (выполнение подачи, ведение мяча и др.).

Выполнение «домашнего задания» - добровольное решение каждого ребёнка. Педагог может стимулировать детей, указывая на успехи в обучении тех, кто регулярно выполняет зарядку, предлагая всем порадоваться их успехам.

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с основной образовательной программой, принятой в ДОО, и общими подходами к проведению мониторинговых мероприятий выявляется уровень физического развития по ряду показателей на начало учебного года и усвоение программы в конце учебного года. Для оценки двигательных умений и навыков используются качественные и количественные показатели. Метод мониторинга: тестовые задания на выявления уровня владения мячом.

Оценка показателей уровня владения мячом:

- Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом, не замечает своих ошибок, не обращает внимание на качество действий с мячом, не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом;
- Средний уровень: 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 уровень: уверенно, точно технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом, способен придумать новые варианты действий с мячом.

Тестовые задания (старшая группа):

Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении:

- высокий уровень – более десяти раз;
- средний уровень – от трех до десяти раз;
- низкий уровень – менее трех раз;

Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля:

- высокий уровень – уверенное владение всеми способами;
- средний уровень – уверенное владение способами частично;
- низкий уровень – неуверенное владение способами;

Передача мяча друг другу:

- высокий уровень – уверенное владение мячом, проявляет усилия, нет потери мяча;
- средний уровень – не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе, один – два раза потерял мяч;
- низкий уровень – неуверенное владение мячом;

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте:

- высокий уровень – уверенное владение мячом, не менее пяти раз подряд, без потери мяча;
- средний уровень – ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, не менее трех раз подряд, два раза потерял мяч;
- низкий уровень – неуверенное владение мячом;

Подбрасывание мяча с хлопками в движении:

- высокий уровень – уверенное владение мячом, не менее пяти раз подряд, без потери мяча;
- средний уровень – ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, не менее трех раз подряд, два раза потерял мяч;
- низкий уровень – неуверенное владение мячом.

Тестовые задания (подготовительная к школе группа)

Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении:

- высокий уровень – более десяти раз;
- средний уровень – от трех до десяти раз;
- низкий уровень – менее трех раз;

Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля:

- высокий уровень – уверенное владение всеми способами;
- средний уровень – уверенное владение способами частично;
- низкий уровень – неуверенное владение способами;

Передача мяча друг другу:

- высокий уровень – уверенное владение мячом, проявляет усилия, нет потери мяча;
- средний уровень – не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе, один – два раза потерял мяч;
- низкий уровень – неуверенное владение мячом;

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте:

- высокий уровень – уверенное владение мячом, не менее пяти раз подряд, без потери мяча;
- средний уровень – ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, не менее трех раз подряд, два раза потерял мяч;
- низкий уровень – неуверенное владение мячом;

Подбрасывание мяча с хлопками в движении:

- высокий уровень – уверенное владение мячом, не менее пяти раз подряд, без потери мяча;
- средний уровень – ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, не менее трех раз подряд, два раза потерял мяч;
- низкий уровень – неуверенное владение мячом.

Показатели и критерии оценки сформированности умений, связанных с различными элементами игры.

№	Фамилия, имя ребенка	<i>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении</i>	<i>Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля</i>	<i>Передача мяча друг другу</i>	<i>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте</i>	<i>Подбрасывания мяча с хлопками в движении</i>	Уровень развития
---	----------------------	--	--	---------------------------------	---	---	------------------

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания. Спортивный инвентарь для игры в пионербол. Правила безопасности. Назначение разминки и правила её проведения. История игры пионербол. Виды мячей. Правила проведения игры пионербол. Волейбольная площадка. Пословицы о здоровье и спорте. Личная гигиена спортсмена. Символы видов деятельности. Культура общения спортсменов.

Общая физическая подготовка.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полуприседе, выпадами. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, спиной вперёд. Ходьба в сочетании с другими видами движений, с элементами драматизации. Преодоление подъёмов и спусков. Ходьба с изменением скорости. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Бег. Обычный бег, на носках, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, семенящий. Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями, по разным поверхностям, с изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 1,5-2 мин.

Ползание, лазанье, равновесие. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа. Пролезание в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками. Ползание попластунски. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, переход с одного пролёта на другой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков за 3 подхода), продвигаясь вперед на двух ногах через 5-6 препятствий. Прыжки в высоту с места на мягкое покрытие 20 см. Прыжки в длину с места (от 80 см, далее индивидуально). Прыжки в длину с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая её перед собой. Прыжки на месте через длинную скакалку

Предметно-манипулятивная деятельность руками. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной рукой и ловля его двумя руками, с хлопками перед собой на месте и в движении. Прокатывание мяча двумя руками, поочерёдно правой и левой рукой друг другу в паре. Удар мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками. Передача мяча друг другу в

паре, в положении стоя, на коленях, сидя. Перебрасывание мяча с ударом об пол друг другу в паре. Парные упражнения в бросании и ловле мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Передача мяча по кругу перед собой в правую, а за спиной в левую руку. Метание на дальность: от 5 м – девочки, от 8 м – мальчики, далее индивидуально. Метание между гимнастическими скамейками. Метание в цели: вертикальную, горизонтальную и движущуюся.

Общеразвивающие упражнения подбираются в соответствии с программой, по которой работает ДОО.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Ведение мяча ногой вокруг предметов. Передача мяча ногой друг другу в паре. Удар мяча в ворота.

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча двумя руками от груди друг другу. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы волейбола. Основная стойка волейболиста. Приём облегчённого волейбольного мяча сверху и снизу, стоя на месте, с выпадом, с перемещением в сторону мяча вперёд или назад.

Малоподвижные игры: «Мяч», «Товарищ командир», «Свободное место», «Хлопки».

Подвижные игры: «Лови мяч», «Передай мяч», «Лови-бросай!», «Быстрый мячик», «Школа мяча», «Поймай мяч», «Блуждающий мяч», «Защита укрепления».

Эстафеты: «Прокати мяч», «Соревнования мячей», «Не урони», «Гонка мячей», «Меткие стрелки», «Передача мяча в колонне», «Передал – садись!», «Проведи мяч», «Ведение мяча».

Упражнения на восстановление дыхания: «Вырасту большой», «Гуси-лебеди летят», «Ворона», «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит», «Дышим животом», «Вот

нагнула ёлочка зелёные иголки», «Дровосек», «Насос», «Здравствуй, солнышко!», «Аист», «Воздушные шары».

Игры на сплочение группы: «Здравствуйте!», «Передай сигнал», «Ты мне нравишься тем...», «Дотронься до...», «Нос к носу», «Комплименты».

Игры на развитие внимания: «Запомни движения», «Делай как я!», «Слушай хлопки!», «Земля, вода, огонь, воздух», «Язык тела».

Дидактические игры: «Раз, два, три – правило безопасности назови», «Кто больше знает движений?», «Угадай мяч по описанию», «Я начну, а ты закончи», «Закончи пословицу», «Загадки-отгадки», «Назови и покажи».

Самоподготовка. Часть работы по развитию важнейших психофизических качеств вынесена в раздел самоподготовки, так как для достижения ощутимых результатов необходимы ежедневные тренировки. Продолжительность таких тренировок должна составлять не менее 20 минут в день.

Техническая подготовка. Разминка. Способ держания (хват) мяча. Основная стойка игрока, выполнение приёма, передачи и подачи мяча. Распределение игроков на команды. Знакомство с правильным передвижением по площадке. Приём «Три касания мяча». Упражнения с мячом и др. Игра пионербол по упрощённым правилам. Анализ и самоанализ хода игры, выявление направлений дальнейшего совершенствования, формулировка самооценки, рассмотрение тактики игры. Знакомство с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол и волейбол.

Физкультурный досуг «Он забавный и смешной, вместе скачет он со мной».

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания. Влияние спорта на организм. Правила безопасности. История мяча. Речёвки. Ведение счёта во время игры пионербол. Виды основных движений, спорта, инвентаря. Пословицы о спорте и здоровье. Как сохранить и

укрепить здоровье. История Олимпийских игр. Игры с мячом, которые включены в Олимпийские игры. Жесты судьбы.

Общая физическая подготовка.

Ходьба. Ходьба обычная. На носках с разным положением рук; на пятках; на наружных сторонах стоп; с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вперёд и назад; гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба спиной вперёд. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Ходьба «скрестным» шагом, спиной вперёд, с изменением скорости. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре. Ходьба в разных направлениях: по кругу, прямо с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, семенящий бег. Бег в заданном темпе. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Бег по разным поверхностям.

Ползание, лазанье, равновесие. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. Пролезание в обруч. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползание по-пластунски, в упоре на руках без помощи ног.

Прыжки. Короткие прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, поворот кругом, обратно – длинные.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 5-6 м с зажатыми между ног мешочками с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на мягкое покрытие: в высоту с разбега (высота до 40 см), в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см). Прыжки через длинную скакалку.

Предметно-манипулятивная деятельность руками. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной рукой и ловля его двумя руками, с хлопками перед собой, с хлопками перед собой и за спиной на месте и в движении. Прокатывание мяча двумя руками, поочерёдно правой и левой рукой друг другу в паре. Удар мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками. Удар мяча о землю (пол) под ногой и ловля его одной рукой. Перебрасывание мяча с ударом об пол друг другу в паре. Передача мяча друг другу в паре, в положении стоя на коленях, сидя. Парные упражнения в бросании и ловле мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Перебрасывание мяча через сетку и ловля разными способами. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в движении друг другу в паре. Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой. Метание между гимнастическими скамейками. Метание в цель: вертикальную, горизонтальную и движущуюся.

Общеразвивающие упражнения подбираются в соответствии с программой, по которой работает ДОО.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Ведение мяча ногой вокруг предметов. Передача мяча ногой друг другу в паре. Удар мяча в ворота.

Элементы баскетбола. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Отбивание мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди, из-за головы, от плеча. Перебрасывание мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча друг другу.

Элементы волейбола. Приём облегчённого волейбольного мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.

Малоподвижные игры: «Повтори наоборот», «Запрещённое движение», «Лево - право», «Гонка мячей по кругу».

Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Ловишка с мячом», «Догони мяч», «Постарайся поймать», «Мяч навстречу мячу», «Мяч ведущему», «Передал - садись».

Эстафеты: «Прокати мяч», «Гол в ворота», «Кенгуру», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Передвижение с мячом», «Кто быстрее принесёт мяч», «Передача мяча», «Передача мяча в движении», «Попади в обруч», «Забей гол», «Пронеси мяч», «Кенгуру».

Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Грибок», «Каланча», «Заводные машинки», «Регулировщик», «Снежинки», «Варим кашу», «Петушок», «Журавль», «Здравствуй, солнышко!», «Сдуваем мячики», «Цветок распускается».

Игры на сплочение группы: «Общий круг», «Передай сигнал», «Дотронься до...», «Нос к носу».

Игры на развитие внимания: «Страна наоборот», «Запомни движения», «Тропинка», «Земля, вода, огонь, воздух», «Слушай команду», «Хлопни в ладоши».

Дидактические игры: «Да – нет», «Раз, два, три – правило безопасности назови», «Кто больше знает движений?», «Раз, два, три – речёвку прокричи», «Я начну, а ты закончи», «Четвёртый лишний», «Закончи пословицу», «Мяч кидай – пословицу называй», «Угадай вид спорта» (с мячом), «Загадки-отгадки», «Что за жест?», «Назови и покажи».

Мини-викторины: «Лучший знаток пионербола», «Здоровый образ жизни», «Олимпийские игры».

Самоподготовка. Раздел дополняется заданиями по подготовке фрагментов занятий, индивидуальными тренировочными задачами, которые формулируются

совместно ребёнком и педагогом. Продолжительность ежедневных тренировок должна составлять не менее 30 минут в день.

Техническая подготовка. Техника выполнения приёма, передачи и подачи мяча, атакующего удара, защиты от нападающих подач методом блокировки. Передвижение по площадке. Упражнения с мячом и др. Игра пионербол по упрощённым правилам. Анализ и самоанализ хода игры, выявление направлений дальнейшего совершенствования, формулировка самооценки. Тактика игры. Знакомство с элементами спортивных игр футбол, баскетбол и волейбол. Знакомство с правилами соревнований. Организация и проведение соревнований. Анализ и работа по устранению ошибок в игре.

Физкультурный досуг «Праздник мяча».

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная и крепления;
- волейбольные, баскетбольные, футбольные, резиновые мячи (по числу детей);
- мяч для регби, хоккея на траве, гандбольный, теннисный;
- 6-8 набивных мячей;
- большой мяч;
- табло электронное или перекидное;
- оборудование для разминки;
- мешочки для метания;
- обручи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные корзины;
- короткие и длинные скакалки;
- стойки для закрепления оборудования для пролезания и перепрыгивания;

- мат (мягкое покрытие);
- кубики;
- 3 гимнастических палки;
- по 2 ракетки и теннисному мячу;
- 2 корзины;
- 2 коротких шнура;
- кегли;
- по 2 клюшки маленькому мячику;
- 2 туннеля;
- бубен и свисток.

Демонстрационный материал:

- карточки «Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание), «Виды деятельности», «Жесты судьи»;
- презентации: «История игры пионербол», «Виды мячей», «История мяча», «История Олимпийских игр», «Олимпийские игры с мячом»;
- схема «Переход хода»;
- картинки «Виды спорта»;
- письма-загадки;
- задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций;
- карточки для рефлексии.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- СД – диски (музыка для ходьбы, бега, игр);
- флеш – карта (презентации);
- экран;
- проектор;
- ноутбук.

ПРИЛОЖЕНИЯ



ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

СЕНТЯБРЬ

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи: Знакомство с детьми. Отрабатывать ходьбу на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния детей. Развивать внимание, быстроту реакции. Вызвать желание играть в пионербол. Формировать умение вступать в контакт, радоваться успехам других детей.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи: Познакомить с игрой пионербол. Формировать умение чётко принимать различные исходные положения. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния детей. Развивать внимание, быстроту реакции. Вызвать желание играть в пионербол. Формировать умение вступать в контакт, умение радоваться успехам других детей.

Взаимодействие с семьей: Познакомить с основными факторами подбора рационального питания ребёнку дошкольного возраста занимающимся спортом.

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи: Познакомить со спортивным инвентарём для игры в пионербол. Прививать гигиенические требования к спортивной форме и обуви. Отрабатывать ходьбу в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от

друга. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: передача мяча друг другу. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать внимание, быстроту реакции. Создать условия для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи: Формировать умение правильно выполнять ОРУ. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: подбрасывание мяча с хлопками в движении, подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать внимание, быстроту реакции. Создать условия для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Взаимодействие с семьей: Установить добрые, доверительные отношения с семьёй каждого воспитанника.

ЗАНЯТИЕ 5

Задачи: Показать основную стойку игрока. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками на месте. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать умение точно выполнять бросок мяча в заданном направлении. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

ЗАНЯТИЕ 6

Задачи: Познакомить с правилами безопасности на занятии в спортивном зале и на свежем воздухе. Упражнять в метании правой и левой рукой. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками на месте. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать умение точно выполнять бросок мяча в заданном направлении.

Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

Взаимодействие с семьёй: Отрабатывать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 7

Задачи: Закреплять знание правила безопасности на занятии в спортивном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Отрабатывать ходьбу с преодолением подъёмов и спусков, бег по разным поверхностям. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками в движении. Упражнять в метании правой и левой рукой. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать точность движений с мячом, интерес к подвижным играм. Воспитывать аккуратность, умение оценивать свои действия и следовать положительному примеру.

ЗАНЯТИЕ 8

Задачи: Продолжать закреплять знание правил безопасности на занятии в спортивном зале и свежем воздухе в игровой форме. Формировать умение точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками в движении. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать точность движений с мячом, интерес к подвижным играм. Воспитывать аккуратность, умение оценивать свои действия и следовать положительному примеру.

Взаимодействие с семьёй: Отрабатывать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 9

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Отрабатывать знакомые виды ходьбы, бега и ОРУ. Способствовать укреплению физического здоровья. Развивать умение анализировать и определять упражнение, которое необходимо отработать. Формировать умение договариваться

при выборе подвижной игры. Воспитывать самостоятельность, стремление к достижению положительного результата.

ЗАНЯТИЕ 10

Задачи: Познакомить с назначением и правилами проведения разминки. Формировать умение согласованно выполнять движения под счёт. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле его двумя руками на месте. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Способствовать укреплению физического здоровья. Развивать внимание, зрительное восприятие и память. Воспитывать самостоятельность, стремление к достижению положительного результата.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать подбрасывание мяча одной рукой и ловлю его двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 11

Задачи: Отрабатывать построение в круг и перестроение в три колонны. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 препятствий с продвижением вперёд. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле его двумя руками на месте. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать внимание, зрительное восприятие и память. Формировать умение соблюдать правила игры эстафеты. Воспитывать аккуратность, умение оценивать свои действия и следовать положительному примеру.

ЗАНЯТИЕ 12

Задачи: Продолжать отрабатывать построение в круг и перестроение в три колонны. Упражнять в подбрасывании одной рукой и ловле мяча двумя руками в движении. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 препятствий с продвижением вперёд. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать умение точно выполнять упражнение по образцу, играть в команде. Формировать умение соблюдать правила

игры эстафеты. Воспитывать аккуратность, умение оценивать свои действия и следовать положительному примеру.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать подбрасывание одной рукой и ловлю мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 13

Задачи: Формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Упражнять в метании правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга. Упражнять в подбрасывании одной рукой и ловле мяча двумя руками в движении. Формировать все системы и функции организма. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Установление доверительного контакта между детьми. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

ЗАНЯТИЕ 14

Задачи: Продолжать формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками на месте. Упражнять в метании правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга. Формировать все системы и функции организма. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Установление доверительного контакта между детьми. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

Взаимодействие с семьей: Отработать подбрасывание мяча с хлопками на месте.

ЗАНЯТИЕ 15

Задачи: Познакомить с историей возникновения игры пионербол. Формировать умение проводить разминку в игровой форме. Упражнять в пролезании сквозь обруч. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками на месте. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать быстроту реакции. Вызвать положительный

эмоциональный настрой и желание заниматься упражнениями с мячом.

ЗАНЯТИЕ 16

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Продолжать формировать умение проводить разминку в игровой форме. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать умение анализировать и определять упражнение, которое необходимо отработать. Формировать умение работать в микрогруппах. Вызвать положительный эмоциональный настрой и желание заниматься упражнениями с мячом.

Взаимодействие с семьей: Обозначить имеющуюся проблему. Сплотить родителей, путём решения общей задачи. Найти пути решения общей проблемы.

ЗАНЯТИЕ 17

Задачи: Познакомить со схематичным изображением основных видов движений. Отрабатывать ходьбу широким и мелким шагом, бег с высоким подниманием колен, змейкой. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками в движении. Упражнять в пролезании сквозь обруч. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать силу, выносливость и быстроту реакции. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

ЗАНЯТИЕ 18

Задачи: Закреплять умение узнавать на картинках и называть основные виды движений. Отрабатывать знакомые виды ходьбы, бега и ОРУ. Упражнять в пролезании сквозь обруч. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками в движении. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать силу, выносливость и быстроту реакции. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать подбрасывание мяча с хлопками в движении.

ЗАНЯТИЕ 19

Задачи: Расширять представление о видах мячей, познакомить с соответствующими спортивными играми. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу в паре. Упражнять в пролезании сквозь обруч. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей. Развивать быстроту реакции, физические возможности. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

ЗАНЯТИЕ 20

Задачи: Закреплять умение по признакам определять и называть вид мяча. Упражнять в прыжках в высоту с места на мягкое покрытие. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу в паре. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей. Развивать быстроту реакции, физические возможности. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 21

Задачи: Продолжать закреплять умение по признакам определять и называть вид мяча. Отрабатывать бег змейкой в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга. Упражнять в прокатывании мяча поочерёдно правой и левой рукой друг другу в паре. Упражнять в прыжках в высоту с места на мягкое покрытие. Осуществлять всестороннее физическое развитие функций организма. Развивать быстроту реагирования на звуковые сигналы. Способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками.

ЗАНЯТИЕ 22

Задачи: Формировать умение действовать по заданию в ходьбе и беге. Упражнять в ударе мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками. Упражнять в прокатывании мяча

поочерёдно правой и левой рукой друг другу в паре. Осуществлять всестороннее физическое развитие функций организма. Развивать быстроту реагирования на звуковые сигналы. Способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками.

Взаимодействие с семьей: Обогащать теоретические и практические знания и умения родителей в организации совместной двигательной активности на прогулке для обучения детей элементам игры пионербол.

ЗАНЯТИЕ 23

Задачи: Познакомить с правилами игры пионербол. Упражнять в передаче мяча друг другу в паре. Упражнять в ударе мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Сохранять физическое и психическое благополучие. Развивать координацию движений, интерес к игре пионербол. Формировать умение работать в команде, учитывая возможности партнёра, не ссориться, не обижаться друг на друга.

ЗАНЯТИЕ 24

Задачи: Закреплять знание правил игры пионербол в игровой форме. Упражнять в перебрасывании мяча с ударом об пол друг другу в паре. Упражнять в передаче мяча друг другу в паре. Познакомить с особенностями волейбольной площадки. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Сохранять физическое и психическое благополучие. Развивать координацию движений, интерес к игре пионербол. Формировать умение работать в команде, учитывая возможности партнёра, не ссориться, не обижаться друг на друга.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать передачу мяча друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 25

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Формировать умение проводить разминку с использованием пантомимы.

Отрабатывать правильное выполнение ОРУ. Предложить рассказать правила подвижной игры. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать интерес к двигательным действиям, творческие способности. Воспитывать желание добиваться максимального результата в упражнениях.

ЗАНЯТИЕ 26

Задачи: Закреплять знание правил игры пионербол в игровой форме. Упражнять в передаче мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре. Упражнять в перебрасывании мяча с ударом об пол друг другу в паре. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать интерес к двигательным действиям, творческие способности. Создать ситуацию психологического комфорта. Воспитывать желание добиваться максимального результата в упражнениях.

Взаимодействие с семьей: Вовлекать родителей в совместное с детьми творчество, побуждать их развивать творческие способности своих детей.

ЗАНЯТИЕ 27

Задачи: Дать представление о значении тренировки для спортсмена. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Упражнять в передаче мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре. Укреплять здоровье детей в совместной двигательной деятельности. Развивать внимание, ловкость и координацию движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

ЗАНЯТИЕ 28

Задачи: Объяснить значение пословиц, показать взаимосвязь здоровья и образа жизни. Упражнять в передаче мяча в положении сидя друг другу в паре. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Укреплять здоровье детей в совместной двигательной деятельности. Развивать внимание, ловкость и

координацию движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 29

Задачи: Отрабатывать ходьбу приставным шагом вперёд и назад. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками. Упражнять в передаче мяча в положении сидя друг другу в паре. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей. Активизировать речь детей. Развивать внимание, память, ловкость и координацию движений. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЕ 30

Задачи: Формировать умение выполнять ОРУ с хорошей амплитудой и в заданном темпе. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди и ловле. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей. Активизировать речь детей. Развивать внимание, память, ловкость и координацию движений. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать в паре перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловлю.

ЗАНЯТИЕ 31

Задачи: Отрабатывать ходьбу в колонне и перестроение в круг. Познакомить со способами распределения игроков на команды. Упражнять в ползание в положении лёжа на животе. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди и ловле. Обратит внимание на особенности разметки площадки. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять органы дыхания, мышцы брюшного пресса. Развивать силу, ловкость, выносливость.

Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

ЗАНЯТИЕ 32

Задачи: Продолжать формировать умение выполнять упражнения согласованно, заканчивать и начинать одновременно. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы и ловле. Упражнять в ползании в положении лёжа на животе. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять органы дыхания, мышцы брюшного пресса. Развивать умения выделять индивидуальные особенности сверстников. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Взаимодействие с семьей: Отработать в паре перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловлю.

ЗАНЯТИЕ 33

Задачи: Отрабатывать ходьбу гимнастическим шагом. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы и ловле. Познакомить с терминами «подача», «мяч в поле» и «аут». Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять здоровье детей в командной игре. Обогащать двигательный опыт детей. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро запоминать движения и последовательность их выполнения. Формировать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений. Воспитывать ответственное отношение к правилам безопасности при выполнении физических упражнений и в игре пионербол.

ЗАНЯТИЕ 34

Задачи: Упражнять в перебрасывании мяча снизу и ловле. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Укреплять здоровье детей в командной игре. Обогащать двигательный опыт детей. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро запоминать движения и последовательность их выполнения. Формировать устойчивый интерес к процессу выполнения

физических упражнений. Воспитывать ответственное отношение к правилам безопасности при выполнении физических упражнений и в игре пионербол.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 35

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Формировать умение находить образные средства выразительной передачи движений. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать внимание и сноровку. Воспитывать самостоятельность при организации эстафеты.

ЗАНЯТИЕ 36

Задачи: Продолжать формировать умение находить образные средства выразительной передачи движений. Упражнять в прыжках в длину с места на мягкое покрытие. Упражнять в перебрасывании мяча снизу и ловле. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать внимание и логическое мышление. Воспитывать самостоятельность при организации эстафеты.

Взаимодействие с семьей: Отработать перебрасывание мяча снизу и ловле.

ЗАНЯТИЕ 37

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Упражнять в прыжках в длину с места на мягкое покрытие. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Содействовать развитию основных функций организма. Развивать координацию движений и глазомер. Способствовать сплочению команды. Формировать умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

ЗАНЯТИЕ 38

Задачи: Продолжать формировать умение чётко принимать различные исходные положения. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа. Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Содействовать развитию основных функций организма. Развивать координацию движений и глазомер. Способствовать сплочению команды. Формировать умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

Взаимодействие с семьей: Обсудить характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, рекомендовать литературу.

ЗАНЯТИЕ 39

Задачи: Закреплять знание видов движений с мячом. Упражнять в ведении мяча ногой вокруг предметов. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа. Отработать приём «переход хода». Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений. Развивать силу, ловкость, выносливость. Формировать умение подстраиваться в своих движениях к движениям партнёра. Воспитывать сплочённость в команде, доброжелательность, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей.

ЗАНЯТИЕ 40

Задачи: Продолжать закреплять знание видов движений с мячом. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Упражнять в ведении мяча ногой вокруг предметов. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений. Развивать силу, ловкость, выносливость. Формировать умение подстраиваться в своих движениях к движениям партнёра. Воспитывать

сплочённость в команде, доброжелательность, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей.

Взаимодействие с семьей: Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.

ЗАНЯТИЕ 41

Задачи: Отрабатывать бег с захлёстыванием голени и враспынную. Упражнять в передаче мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Содействовать повышению двигательной активности детей. Развивать внимание, быстроту движений. Воспитывать организованность, ответственность, трудолюбие.

ЗАНЯТИЕ 42

Задачи: Отрабатывать бег в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку и ловле разными способами. Упражнять в передаче мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре. Показать технику выполнения приёма и передачи мяча двумя руками. Содействовать повышению двигательной активности детей. Развивать внимание, быстроту движений. Воспитывать организованность, ответственность, трудолюбие.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 43

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Формировать умение у детей обучать друг друга освоенным ранее на предыдущих занятиях упражнениям. Отрабатывать упражнения по индивидуальным заданиям. Укреплять и развивать силу мышц. Развивать быстроту и ловкость. Поощрять стремление проявлять активность в разных видах деятельности. Формировать умение договариваться при выборе подвижной игры, действовать сообща. Воспитывать

дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

ЗАНЯТИЕ 44

Задачи: Познакомить с правилами безопасности во время подвижных и спортивных игр. Упражнять в ударе мяча ногой в ворота. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку и ловле разными способами. Отрабатывать технику выполнения приёма и передачи мяча двумя руками. Укреплять и развивать силу мышц. Развивать быстроту и ловкость. Поощрять стремление проявлять активность в разных видах деятельности. Формировать умение договариваться при выборе подвижной игры, действовать сообща. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать удар мяча ногой в ворота.

ЗАНЯТИЕ 45

Задачи: Закреплять знание правил безопасности во время подвижных и спортивных игр. Упражнять в передаче мяча по кругу перед собой в правую, а за спиной в левую руку и в другую сторону. Упражнять в ударе мяча ногой в ворота. Отрабатывать приём «три касания мяча». Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции. Формировать умение налаживать общение в совместной игре. Воспитывать ответственное отношение к правилам безопасности при выполнении физических упражнений и проведении игры.

ЗАНЯТИЕ 46

Задачи: Продолжать закреплять знание правил безопасности во время подвижных и спортивных игр. Упражнять в метании правой и левой рукой в горизонтальную цель. Упражнять в передаче мяча по кругу перед собой в правую, а за спиной в левую руку и в другую

сторону. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции. Формировать умение налаживать общение в совместной игре. Воспитывать ответственное отношение к правилам безопасности при выполнении физических упражнений и проведении игры.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к участию в жизни ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 47

Задачи: Продолжать закреплять знание правил безопасности во время подвижных и спортивных игр. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой на месте. Упражнять в метании правой и левой рукой в горизонтальную цель. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции. Формировать положительное отношение к занятиям. Воспитывать чувство сплочённости, доброжелательности.

ЗАНЯТИЕ 48

Задачи: Познакомить с правилами личной гигиены спортсмена. Упражнять в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие. Содействовать развитию дыхательной системы. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой на месте. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции. Формировать положительное отношение к занятиям. Воспитывать чувство сплочённости, доброжелательности.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой на месте.

ЗАНЯТИЕ 49

Задачи: Формировать умение определять по символьным рисункам виды деятельности. Отрабатывать ходьбу перекатом с пятки на носок. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру. Упражнять в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие. Приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Развивать ловкость, меткость, быстроту. Формировать умение играть в команде, соблюдать правила игры. Воспитывать здоровый дух соперничества.

ЗАНЯТИЕ 50

Задачи: Продолжать формировать умение определять по символьным рисункам виды деятельности. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткую скакалку, вращая её перед собой. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой поочерёдно по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру. Приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями. Развивать ловкость, меткость, быстроту. Создать положительный эмоциональный настрой. Формировать умение играть в команде, соблюдать правила игры. Воспитывать здоровый дух соперничества.

Взаимодействие с семьей: Познакомить родителей с дидактическими играми и пособиями спортивной тематики, рекомендовать их для использования в организации семейного досуга.

ЗАНЯТИЕ 51

Задачи: Формировать умение правильно выполнять ОРУ. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткую скакалку, вращая её перед собой. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать формированию правильного носового дыхания. Развивать слуховое внимание, интерес к игре пионербол. Создать положительный эмоциональный настрой. Формировать умение обмениваться опытом. Воспитывать инициативность, находчивость и целеустремлённость.

ЗАНЯТИЕ 52

Задачи: Формировать умение точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом. Упражнять в прыжках на месте через длинную скакалку. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении. Обучать играть в

пионербол по упрощённым правилам. Способствовать формированию правильного носового дыхания. Развивать слуховое внимание, интерес к игре пионербол. Создать положительный эмоциональный настрой. Формировать умение обмениваться опытом. Воспитывать инициативность, находчивость и целеустремлённость.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой в движении.

ЗАНЯТИЕ 53

Задачи: Познакомить с термином «Переход хода», перемещением по волейбольной площадке. Формировать умение использовать символные подсказки во время разминки, ОРУ и упражнений. Упражнять в броске мяча в корзину двумя руками от груди. Упражнять в прыжках на месте через длинную скакалку. Обучать играть в игру пионербол по упрощённым правилам. Способствовать эмоциональному благополучию каждого ребёнка, его успешности в коллективе. Развивать умственные способности при решении двигательных задач. Воспитывать сплочённость в команде, сопереживание за товарища.

ЗАНЯТИЕ 54

Задачи: Упражнять в метании правой и левой рукой в движущуюся цель. Упражнять в броске мяча в корзину двумя руками от груди. Обучать играть в игру пионербол по упрощённым правилам. Способствовать эмоциональному благополучию каждого ребёнка, его успешности в коллективе. Развивать умственные способности при решении двигательных задач. Воспитывать сплочённость в команде, сопереживание за товарища.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать бросок мяча в корзину двумя руками от груди.

ЗАНЯТИЕ 55

Задачи: Продолжать формировать умение чётко принимать различные исходные положения. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Содействовать развитию дыхательной

системы и основных групп мышц. Развивать слуховое внимание, зрительное восприятие, быстроту реакции, ловкость, точность движений. Преодоление барьеров в общении со сверстниками и их раскрепощение. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

ЗАНЯТИЕ 56

Задачи: Отрабатывать технику выполнения ОРУ. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Содействовать развитию дыхательной системы и основных групп мышц. Развивать слуховое внимание, зрительное восприятие, быстроту реакции, ловкость, точность движений. Преодоление барьеров в общении со сверстниками и их раскрепощение. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

Взаимодействие с семьей: Способствовать получению детьми и родителями положительных эмоций от совместного просмотра соревнования по пионерболу.

ЗАНЯТИЕ 57

Задачи: Познакомить с приёмом «Три касания мяча». Отрабатывать ходьбу с выпадами, семенящий бег, бег с изменением темпа и скорости. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению здоровья и повышению выносливости организма. Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений. Формировать культуру общения спортсмена во время соревнований. Воспитывать активность, самостоятельность при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЕ 58

Задачи: Отрабатывать знакомые виды ходьбы, бега и ОРУ. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению здоровья и повышению

выносливости организма. Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений. Формировать культуру общения спортсмена во время соревнований. Воспитывать активность, самостоятельность при выполнении упражнений.

Взаимодействие с семьей: Содействовать возможности проявить творчество и заинтересованности в создании и благоустройстве спортивного уголка дома. Приобщать родителей к участию в жизни ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 59

Задачи: Формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Содействовать укреплению здоровья детей в совместной двигательной деятельности. Развивать слуховое внимание, ловкость и быстроту реакции. Формировать умение устанавливать доброжелательные отношения. Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

ЗАНЯТИЕ 60

Задачи: Формировать умение согласованно выполнять движения под счёт. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Содействовать укреплению здоровья детей в совместной двигательной деятельности. Развивать слуховое внимание, ловкость и быстроту реакции. Формировать умение устанавливать доброжелательные отношения. Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

Взаимодействие с семьей: Предоставить родителям возможность получить индивидуальную консультацию.

ЗАНЯТИЕ 61

Задачи: Формировать умение с помощью движения изображать заданное животное. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Формировать потребность бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах

двигательной деятельности. Развивать опорно-двигательный аппарат, координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать умение соблюдать правила эстафеты. Воспитывать чувство сплочённости и взаимовыручки.

ЗАНЯТИЕ 62

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Отрабатывать освоенные ранее упражнения по индивидуальным заданиям. Формировать потребность бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать опорно-двигательный аппарат, координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать умение договариваться при выборе эстафеты и капитанов команд. Воспитывать чувство сплочённости и взаимовыручки.

Взаимодействие с семьей: Воспитывать сплочённость в организации акции в ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 63

Задачи: Формировать умение использовать символные подсказки во время разминки и ОРУ. Отрабатывать технику выполнения упражнений с мячом. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать координацию движений, крупную моторику рук. Формировать умение устанавливать доброжелательные отношения. Воспитывать с потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

ЗАНЯТИЕ 64

Задачи: Отрабатывать технику выполнения ОРУ. Отрабатывать технику выполнения упражнений с мячом. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать координацию движений, крупную моторику рук. Формировать умение устанавливать доброжелательные отношения. Воспитывать с потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Взаимодействие с семьей: Приобщать родителей и детей к подготовке досуга.

ЗАНЯТИЕ 65

Задачи: Продолжать закреплять знание правил игры пионербол в игровой форме. Отрабатывать технику выполнения упражнений с мячом. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать слуховое внимание, моторику рук. Воспитывать инициативность на протяжении всего занятия.

ЗАНЯТИЕ 66

Задачи: Продолжать закреплять знание правил игры пионербол в игровой форме. Отрабатывать технику выполнения упражнений с мячом. Обучать играть в игру пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать слуховое внимание, моторику рук. Воспитывать инициативность на протяжении всего занятия.

Взаимодействие с семьей: Приобщать родителей совместно проводить досуг с детьми.

ЗАНЯТИЕ 67

Задачи: Создать условия использования двигательных умений и навыков при игре с разными видами мячей. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать внимание, быстроту движений. Вызвать положительные эмоции, создать всем хорошее настроение. Формировать умение сопереживать и поддерживать друг друга. Воспитывать выдержку, решительность, смелость.

ЗАНЯТИЕ 68

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Продолжать формировать умение соотносить движения со словом. Отрабатывать освоенные ранее упражнения по

индивидуальным заданиям. Предложить детям самостоятельно организовать игру пионербол по упрощённым правилам. Развивать силу основных групп мышц, интерес к двигательным действиям. Вызвать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям. Воспитывать бережное отношение к спортивному оборудованию.

Взаимодействие с семьей: Приобщать родителей к участию в жизни ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 69

Задачи: Продолжать закреплять знание видов движений с мячом. Отрабатывать ходьбу спиной вперёд, бег с препятствиями. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Формировать все системы и функции организма. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов, выдержку, умение действовать по сигналу. Воспитывать настойчивость, стремление к качественному выполнению движений.

ЗАНЯТИЕ 70

Задачи: Продолжать закреплять знание видов движений с мячом. Формировать умение выполнять упражнения согласованно, заканчивать и начинать одновременно. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля. Формировать все системы и функции организма. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов, выдержку, умение действовать по сигналу. Воспитывать настойчивость, стремление к качественному выполнению движений.

Взаимодействие с семьей: Подвести итоги работы кружка.

ЗАНЯТИЕ 71

Задачи: Продолжать формировать умение двигаться с заданным темпом. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: передача мяча друг другу. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать внимание, умение быстро реагировать на сигнал, точно выполнять движения. Воспитывать привычку к двигательной активности и желание заниматься спортом.

ЗАНЯТИЕ 72

Задачи: Отрабатывать бег в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте, подбрасывание мяча с хлопками в движении. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать внимание, умение быстро реагировать на сигнал, точно выполнять движения. Воспитывать привычку к двигательной активности и желание заниматься спортом.

Взаимодействие с семьей: По результатам диагностики родителям дать рекомендации по физическому развитию ребёнка. Продолжать приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи: Закреплять навык ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп с разным положением рук. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния детей. Развивать внимание, координацию движений и быстроту реакции. Формировать положительный эмоциональный настрой от совместных занятий. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи: Совершенствовать умение соотносить движения со словом. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния детей. Развивать внимание, координацию движений и быстроту реакции. Формировать положительный эмоциональный настрой от совместных занятий. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

Взаимодействие с семьей: Установить добрые, доверительные отношения с семьёй каждого воспитанника.

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи: Отрабатывать преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: передача мяча друг другу. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать память, внимание, силу и выносливость. Обеспечить развитие социальной уверенности у детей. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи: Совершенствовать умения чётко принимать различные исходные положения. Определить исходный уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте, подбрасывание мяча с хлопками в движении. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать память, внимание, силу и выносливость. Обеспечить развитие социальной уверенности у детей.

Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

Взаимодействие с семьей: Привлечь внимание родителей и детей к здоровому образу жизни и к совместной двигательной активности.

ЗАНЯТИЕ 5

Задачи: Закреплять знание правил безопасности на занятии в спортивном зале и свежем воздухе в игровой форме. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками на месте. Упражнять в коротких и длинных прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, поворот кругом. Тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

ЗАНЯТИЕ 6

Задачи: Продолжать закреплять знание правил безопасности на занятии в спортивном зале и свежем воздухе в игровой форме. Упражнять в метании правой и левой рукой. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками на месте. Тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 7

Задачи: Продолжать закреплять знание правил безопасности на занятии в спортивном зале и свежем воздухе в игровой форме. Закреплять умение ходить в разных последовательностях и бегать, реагировать на сигнал. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками в движении. Упражнять в метании правой и левой рукой. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать точность движений с мячом. Воспитывать организованность,

самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх – эстафетах.

ЗАНЯТИЕ 8

Задачи: Продолжать закреплять знание правил безопасности на занятии в спортивном зале и свежем воздухе в игровой форме. Совершенствовать умение точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом. Упражнять в перелезании с пролёта на пролёт по диагонали. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками в движении. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать точность движений с мячом. Воспитывать организованность, самостоятельность в выполнении упражнений и активность в играх – эстафетах.

Взаимодействие с семьей: Отработать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 9

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Отрабатывать знакомые виды ходьбы, бега и ОРУ. Способствовать укреплению физического здоровья. Развивать умение анализировать и определять упражнение, которое необходимо отработать. Воспитывать самостоятельность, стремление к достижению положительного результата.

ЗАНЯТИЕ 10

Задачи: Совершенствовать умение согласованно выполнять движения под счёт. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле его двумя руками на месте. Упражнять в перелезании с пролёта на пролёт по диагонали. Закреплять знание правил игры пионербол. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению физического здоровья. Воспитывать самостоятельность, стремление к достижению положительного результата.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 11

Задачи: Отрабатывать ходьбу в колонне по одному, по два. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд на 5-6 м с зажатыми между ног мешочками с песком. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать внимание, зрительное восприятие и сообразительность. Воспитывать аккуратность, умение оценивать свои действия и следовать положительному примеру.

ЗАНЯТИЕ 12

Задачи: Отрабатывать ходьбу в колонне по одному, по два с сохранением правильной дистанции друг от друга. Упражнять в подбрасывании одной рукой и ловлю мяча двумя руками в движении. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд на 5-6 м с зажатыми между ног мешочками с песком. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать внимание, зрительное восприятие и сообразительность. Воспитывать аккуратность, умение оценивать свои действия и следовать положительному примеру.

Взаимодействие с семьей: Отработать подбрасывание мяча одной рукой и ловлю его двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 13

Задачи: Формировать знания о здоровом образе жизни. Упражнять в метании правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга. Упражнять в подбрасывании одной рукой и ловлю мяча двумя руками в движении. Познакомить с техникой выполнения атакующего удара. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать умение ориентироваться в пространстве, точно выполнять

бросок мяча в заданном направлении. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

ЗАНЯТИЕ 14

Задачи: Познакомить с историей мяча. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками на месте. Упражнять в метании правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга. Отрабатывать технику выполнения атакующего удара. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать умение ориентироваться в пространстве, точно выполнять бросок мяча в заданном направлении. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

Взаимодействие с семьей: Отработать подбрасывание одной рукой и ловлю мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 15

Задачи: Закреплять знание видов ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. Отрабатывать ходьбу с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, бег по бревну. Упражнять в пролезании сквозь обруч. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками на месте. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Формировать правильную осанку. Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции. Вызвать положительный эмоциональный настрой и желание заниматься упражнениями с мячом. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

ЗАНЯТИЕ 16

Задачи: Закреплять знание видов ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками в движении. Упражнять в пролезании сквозь обруч. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Формировать правильную осанку. Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции. Вызвать положительный

эмоциональный настрой и желание заниматься упражнениями с мячом. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать подбрасывание мяча с хлопками в движении.

ЗАНЯТИЕ 17

Задачи: Обсудить значимость дружбы в командной игре. Отрабатывать ходьбу по кругу в чередовании с ходьбой по периметру зала, перестроение в колонну по трое. Упражнять в прыжках через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками в движении. Показать технику защиты от нападающих подач методом блокировки. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать меткость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

ЗАНЯТИЕ 18

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Отрабатывать знакомые виды ходьбы, бега и ОРУ. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать умение анализировать и определять упражнение, которое необходимо отработать. Формировать умение работать в микрогруппах. Воспитывать самостоятельность, стремление к достижению положительного результата.

Взаимодействие с семьей: Обсудить характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, рекомендовать литературу.

ЗАНЯТИЕ 19

Задачи: Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловле на месте. Упражнять в прыжках через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать силу, выносливость и быстроту реакции. Создать условия для преодоления защитных

барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

ЗАНЯТИЕ 20

Задачи: Совершенствовать умение соотносить движения со словом. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловле на месте. Способствовать повышению двигательной активности. Развивать силу, выносливость и быстроту реакции. Создать условия для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга. Воспитывать организованность, выдержку, уважение друг к другу.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 21

Задачи: Отрабатывать бег мелким и широким шагом в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловле в движении. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Познакомить с правилами ведения счёта в игре пионербол. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Осуществлять всестороннее физическое развитие функций организма. Развивать быстроту реагирования на звуковые сигналы. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

ЗАНЯТИЕ 22

Задачи: Совершенствовать умение выполнять ОРУ с хорошей амплитудой и в заданном темпе. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу в паре. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловле в движении. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Осуществлять всестороннее физическое развитие функций организма. Развивать быстроту

реагирования на звуковые сигналы. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 23

Задачи: Закреплять знание правил игры пионербол в игровой форме. Упражнять в ударе мяча о землю (пол) и ловле его двумя руками. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу в паре. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Сохранять физическое и психическое благополучие. Развивать координацию движений, интерес к игре пионербол. Формировать умение работать в команде, учитывая возможности партнёра, не ссориться, не обижаться друг на друга.

ЗАНЯТИЕ 24

Задачи: Продолжать закреплять знание правил игры пионербол в игровой форме. Упражнять в прокатывании мяча правой и левой рукой друг другу в паре. Упражнять в ударе мяча о землю (пол) и ловле его двумя руками. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Сохранять физическое и психическое благополучие. Развивать координацию движений, интерес к игре пионербол. Формировать умение работать в команде, учитывая возможности партнёра, не ссориться, не обижаться друг на друга.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 25

Задачи: Продолжать закреплять знание правил игры пионербол в игровой форме. Отрабатывать ходьбу гимнастическим шагом, семенящий бег. Упражнять в ударе мяча о землю (пол) под ногой и ловле его одной рукой. Упражнять в прокатывании мяча правой и левой рукой друг другу в паре. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей.

Развивать физические качества и познавательные интересы у детей. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

ЗАНЯТИЕ 26

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Формировать умение проводить разминку с использованием пантомимы. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей. Развивать физические качества и познавательные интересы у детей. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

Взаимодействие с семьей: Вовлекать родителей в совместное с детьми творчество, побуждать их развивать творческие способности своих детей.

ЗАНЯТИЕ 27

Задачи: Упражнять в перебрасывании мяча с ударом об пол друг другу в паре. Упражнять в ударе мяча о землю (пол) под ногой и ловля его одной рукой. Укреплять здоровье детей в совместной двигательной деятельности. Развивать внимание, ловкость и координацию движений. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания. Воспитывать уверенность в своих силах.

ЗАНЯТИЕ 28

Задачи: Упражнять в передачи мяча друг другу в паре. Упражнять в перебрасывании мяча с ударом об пол друг другу в паре. Укреплять здоровье детей в совместной двигательной деятельности. Развивать внимание, ловкость и координацию движений. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания. Воспитывать уверенность в своих силах.

Взаимодействие с семьей: Отработать перебрасывание мяча с ударом об пол.

ЗАНЯТИЕ 29

Задачи: Закреплять знание видов движений, спорта и инвентаря в игровой форме. Отрабатывать ходьбу прямо с поворотами. Упражнять в прыжках в высоту с места на мягкое покрытие. Упражнять в передачи мяча друг другу в паре. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей. Развивать внимание, ловкость и координацию движений. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений.

ЗАНЯТИЕ 30

Задачи: Совершенствовать двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки). Упражнять в передачи мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре. Упражнять в прыжках в высоту с места на мягкое покрытие. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Обеспечить оптимальное гармоническое развитие физических качеств и способностей. Развивать внимание, ловкость и координацию движений. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать передачу мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 31

Задачи: Обогащать двигательный опыт детей. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Упражнять в передачи мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре. Укреплять органы дыхания, мышцы брюшного пресса. Развивать силу, ловкость, выносливость. Создать ситуацию психологического комфорта. Способствовать сплочению команды. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

ЗАНЯТИЕ 32

Задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в передачи мяча в положении сидя друг другу в паре. Упражнять в метании правой и левой рукой в вертикальную цель. Укреплять органы дыхания, мышцы

брюшного пресса. Развивать силу, ловкость, выносливость. Создать ситуацию психологического комфорта. Способствовать сплочению команды. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать передачу мяча в положении сидя друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 33

Задачи: Формировать умение определять по символам на картинке, какие виды деятельности запланировал педагог на занятии. Отрабатывать бег в чередовании с прыжками. Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, с поворотом переступанием, равновесием в упоре стоя на одном колене. Упражнять в передаче мяча в положении сидя друг другу в паре. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять здоровье детей в командной игре. Развивать вестибулярный аппарат, умение ориентироваться в пространстве, точно выполнять бросок мяча в заданном направлении. Формировать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений. Воспитывать ответственное отношение к правилам безопасности при выполнении физических упражнений и игре в пионербол.

ЗАНЯТИЕ 34

Задачи: Совершенствовать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди и ловле. Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, с поворотом переступанием, равновесием в упоре стоя на одном колене. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять здоровье детей в командной игре. Развивать вестибулярный аппарат, умение ориентироваться в пространстве, точно выполнять бросок мяча в заданном направлении. Формировать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений. Воспитывать ответственное отношение к правилам

безопасности при выполнении физических упражнений и игре в пионербол.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 35

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Отрабатывать освоенные ранее упражнения. Совершенствовать двигательные умения и навыки в эстафетах и основных видах движения. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать силу, ловкость, выносливость. Формировать умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других. Воспитывать самостоятельность при организации эстафеты.

ЗАНЯТИЕ 36

Задачи: Формировать умение проводить разминку и ОРУ в игровой форме. Упражнять в прыжках в длину с места на мягкое покрытие. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди и ловле. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать силу, ловкость, выносливость. Формировать умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других. Воспитывать самостоятельность при организации игры.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловлю.

ЗАНЯТИЕ 37

Задачи: Закреплять знания о спорте, играх с мячом. Отрабатывать ходьбу в колонне по три, по четыре. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы и ловле. Упражнять в прыжках в длину с места на мягкое покрытие. Содействовать развитию основных функций организма. Развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать здоровый дух соперничества.

ЗАНЯТИЕ 38

Задачи: Продолжать закреплять знания о спорте, играх с мячом. Упражнять в метании правой и левой рукой в горизонтальную цель. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы и ловле. Содействовать развитию основных функций организма. Развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать здоровый дух соперничества.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловлю.

ЗАНЯТИЕ 39

Задачи: Закреплять знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Упражнять в перебрасывании мяча снизу и ловле. Упражнять в метании правой и левой рукой в горизонтальную цель. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать точность движения при переброске мяча. Формировать умение подстраиваться в своих движениях к движениям партнёра. Воспитывать сплочённость в команде.

ЗАНЯТИЕ 40

Задачи: Продолжать закреплять знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Упражнять в перебрасывании мяча снизу и ловле. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать точность движения при переброске мяча. Формировать умение подстраиваться в своих движениях к движениям партнёра. Воспитывать сплочённость в команде.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать перебрасывание мяча снизу и ловлю.

ЗАНЯТИЕ 41

Задачи: Отрабатывать бег в колонне по двое, бег в разных направлениях. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений. Развивать внимание и сноровку. Создать эмоциональный положительный фон. Воспитывать организованность, ответственность, трудолюбие.

ЗАНЯТИЕ 42

Задачи: Совершенствовать выполнение ОРУ и ОВД. Упражнять в ведении мяча ногой вокруг предметов. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений. Развивать внимание и сноровку. Создать эмоциональный положительный фон. Воспитывать организованность, ответственность, трудолюбие.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 43

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Совершенствовать умение выполнять упражнения согласованно, заканчивать и начинать одновременно. Отрабатывать упражнения по индивидуальным заданиям. Укреплять и развивать силу мышц. Развивать быстроту и ловкость. Поощрять стремление проявлять активность в разных видах деятельности. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

ЗАНЯТИЕ 44

Задачи: Совершенствовать умение чётко реагировать на команды. Упражнять в ползании в упоре на руках без помощи ног. Упражнять в ведении мяча ногой вокруг предметов. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Укреплять и развивать силу мышц. Развивать

быстроту и ловкость. Формировать умение действовать сообща. Воспитывать дисциплинированность, чёткое выполнение команд и соблюдение правил поведения при их выполнении.

Взаимодействие с семьей: Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.

ЗАНЯТИЕ 45

Задачи: Отрабатывать ходьбу перекатом с пятки на носок, змейкой. Упражнять в передачи мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре. Упражнять в ползание в упоре на руках без помощи ног. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции, коммуникативные навыки. Воспитывать здоровый дух соперничества, стремление к победе.

ЗАНЯТИЕ 46

Задачи: Обогащать двигательный опыт детей. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку и ловля разными способами. Упражнять в передачи мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции, коммуникативные навыки. Воспитывать здоровый дух соперничества, стремление к победе.

Взаимодействие с семьей: Приобщать родителей к участию в жизни ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 47

Задачи: Познакомить с историей Олимпийских игр. Упражнять в ударе мяча ногой в ворота. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку и ловля разными способами. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции.

Воспитывать потребность в регулярных занятиях, культуру спортивного поведения.

ЗАНЯТИЕ 48

Задачи: Познакомить с играми с мячом, которые входят в летние Олимпийские игры. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой на месте. Упражнять в ударе мяча ногой в ворота. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья. Развивать силу, ловкость и быстроту реакции. Воспитывать потребность в регулярных занятиях, культуру спортивного поведения.

Взаимодействие с семьей: Вовлекать родителей в совместное с детьми творчество, побуждать их развивать творческие способности своих детей.

ЗАНЯТИЕ 49

Задачи: Закреплять знания об Олимпийских играх. Отрабатывать бег из разных исходных положений. Упражнять в броске мяча в корзину двумя руками от груди. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой на месте. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать ловкость, меткость, быстроту. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

ЗАНЯТИЕ 50

Задачи: Вспомнить жесты приветствия. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру. Упражнять в броске мяча в корзину двумя руками от груди. Содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей. Развивать ловкость, меткость, быстроту. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.

Взаимодействие с семьей: Познакомить родителей с дидактическими играми и пособиями спортивной тематики,

рекомендовать их для использования в организации семейного досуга.

ЗАНЯТИЕ 51

Задачи: Закреплять знания жестов судьи. Отрабатывать ходьбу врассыпную. Упражнять в броске мяча в корзину двумя руками из-за головы. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать умение ориентироваться в пространстве, интерес к игре пионербол. Создать положительный эмоциональный настрой. Воспитывать сплочённость в команде, сопереживание за товарища.

ЗАНЯТИЕ 52

Задачи: Продолжать закреплять знание жестов судьи. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении. Упражнять в броске мяча в корзину двумя руками из-за головы. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению всех групп мышц. Развивать умение ориентироваться в пространстве, интерес к игре пионербол. Создать положительный эмоциональный настрой. Воспитывать сплочённость в команде, сопереживание за товарища.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы.

ЗАНЯТИЕ 53

Задачи: Отрабатывать ходьбу с соблюдением заданного темпа, бег с препятствиями. Упражнять в броске мяча в корзину одной рукой от плеча. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать формированию правильного носового дыхания. Развивать умственные способности при решении двигательных задач. Формировать умение обмениваться опытом. Воспитывать инициативность, находчивость и целеустремлённость.

ЗАНЯТИЕ 54

Задачи: Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности. Упражнять в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие. Упражнять в броске мяча в корзину одной рукой от плеча. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать формированию правильного носового дыхания. Развивать умственные способности при решении двигательных задач. Формировать умение обмениваться опытом. Воспитывать инициативность, находчивость и целеустремлённость.

Взаимодействие с семьей: Отрабатывать бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.

ЗАНЯТИЕ 55

Задачи: Совершенствовать умение чётко реагировать на команды. Упражнять в передачи мяча одной рукой от плеча друг другу в паре. Упражнять в прыжках в длину с разбега на мягкое покрытие. Содействовать развитию дыхательной системы и основных групп мышц. Развивать слуховое внимание, зрительное восприятие, быстроту реакции, ловкость, точность движений. Формировать коммуникативные навыки, доброе, внимательное отношение друг к другу. Воспитывать взаимоподдержку и взаимопомощь.

ЗАНЯТИЕ 56

Задачи: Упражнять в метании правой и левой рукой в движущуюся цель. Упражнять в передачи мяча одной рукой от плеча друг другу в паре. Содействовать развитию дыхательной системы и основных групп мышц. Развивать слуховое внимание, зрительное восприятие, быстроту реакции, ловкость, точность движений. Формировать коммуникативные навыки, доброе, внимательное отношение друг к другу. Воспитывать взаимоподдержку и взаимопомощь.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к занятию.

ЗАНЯТИЕ 57

Задачи: Отрабатывать ходьбу по диагонали. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди в движении друг другу в паре. Упражнять в метании правой и левой рукой в движущуюся цель. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению здоровья и повышению выносливости организма. Развивать умение ориентироваться в пространстве, глазомер, быстроту, гибкость. Формировать культуру общения спортсмена во время соревнований. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

ЗАНЯТИЕ 58

Задачи: Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности. Упражнять в прыжках на месте через длинную скакалку. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди в движении друг другу в паре. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Способствовать укреплению здоровья и повышению выносливости организма. Развивать умение ориентироваться в пространстве, глазомер, быстроту, гибкость. Формировать культуру общения спортсмена во время соревнований. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

Взаимодействие с семьей: Приобщать родителей к участию в жизни ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 59

Задачи: Продолжать закреплять знание видов движений с мячом. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Содействовать укреплению здоровья детей в совместной двигательной деятельности. Развивать глазомер, координацию движений и быстроту реакции. Формировать морально-волевые качества: целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов.

ЗАНЯТИЕ 60

Задачи: Продолжать закреплять знание видов движений с мячом. Упражнять с использованием заданий-карточек со схемами или описанием игровых комбинаций. Содействовать укреплению здоровья детей в совместной двигательной деятельности. Развивать глазомер, координацию движений и быстроту реакции. Формировать морально-волевые качества: целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов.

Взаимодействие с семьей: Привлечь родителей к подготовке детей к соревнованию.

ЗАНЯТИЕ 61

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Совершенствовать умение выполнять упражнения согласованно, заканчивать и начинать одновременно. Отрабатывать упражнения по индивидуальным заданиям. Формировать потребность бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать опорно-двигательный аппарат, координацию движений, быстроту и ловкость. Воспитывать самостоятельность, инициативу, сознательную дисциплину.

ЗАНЯТИЕ 62

Задачи: Совершенствовать навыки выполнения разминки в игровой форме. Отрабатывать упражнения с мячом по заданиям, которые дети придумали друг для друга. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Формировать потребность бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать опорно-двигательный аппарат, координацию движений, быстроту и ловкость. Формировать умение играть в команде. Воспитывать чувство сплочённости и взаимовыручки.

Взаимодействие с семьей: Приобщать родителей к участию в жизни ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 63

Задачи: Закреплять двигательные умения и навыки. Отрабатывать упражнения с мячом. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать слуховое внимание, координацию движений, крупную моторику рук. Формировать умение устанавливать доброжелательные отношения. Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

ЗАНЯТИЕ 64

Задачи: Совершенствовать умение выполнять упражнения согласованно, заканчивать и начинать одновременно. Отрабатывать упражнения с мячом. Обучать играть в пионербол по упрощённым правилам. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать слуховое внимание, координацию движений, крупную моторику рук. Формировать умение устанавливать доброжелательные отношения. Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Взаимодействие с семьей: Предоставить родителям возможность получить индивидуальную консультацию.

ЗАНЯТИЕ 65

Задачи: Отрабатывать ходьбу спиной вперёд, «скрестным» шагом. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. Развивать интерес детей к спортивно-массовым мероприятиям, поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать умение налаживать общение в совместной игре. Воспитывать волевые качества, развивать стремления к победе и уверенности в своих силах.

ЗАНЯТИЕ 66

Задачи: Совершенствовать умение соотносить движения со словом. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. Развивать интерес детей к

спортивно-массовым мероприятиям, поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать умение налаживать общение в совместной игре. Воспитывать волевые качества, развивать стремления к победе и уверенности в своих силах.

Взаимодействие с семьей: Приобщать родителей совместно проводить досуг с детьми.

ЗАНЯТИЕ 67

Задачи: Предложить детям вместе составить план занятия с учётом предложений детей. Совершенствовать умение выполнять упражнения согласованно, заканчивать и начинать одновременно. Отрабатывать упражнения по индивидуальным заданиям. Создать условия использования двигательных умений и навыков в эстафете. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость. Формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря. Воспитывать организованность, самостоятельность.

ЗАНЯТИЕ 68

Задачи: Совершенствовать умение выполнять действия согласно тексту. Создать условия использования двигательных умений и навыков при игре с разными видами мячей. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма. Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость. Вызвать положительные эмоции, создать всем хорошее настроение. Формировать умение сопереживать и поддерживать друг друга, играть в команде. Воспитывать выдержку, решительность, смелость.

Взаимодействие с семьёй: Приобщать родителей к участию в жизни ДОУ.

ЗАНЯТИЕ 69

Задачи: Совершенствовать умение называть и показывать ОРУ. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Формировать все

системы и функции организма. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов, выдержку, умение действовать по сигналу. Воспитывать настойчивость, стремление к качественному выполнению движений.

ЗАНЯТИЕ 70

Задачи: Закреплять навыки выполнения ходьбы и бега. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнения: перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля. Формировать все системы и функции организма. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов, выдержку, умение действовать по сигналу. Воспитывать настойчивость, стремление к качественному выполнению движений.

Взаимодействие с семьей: Подвести итоги работы кружка.

ЗАНЯТИЕ 71

Задачи: Отрабатывать ходьбу в сочетании с другими видами движений. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: передача мяча друг другу. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать внимание, умение быстро реагировать на сигнал, точно выполнять движения. Воспитывать привычку к двигательной активности и желание заниматься спортом.

ЗАНЯТИЕ 72

Задачи: Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции. Определить уровень владения мячом каждого ребенка в процессе выполнения упражнений: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте, подбрасывание мяча с хлопками в движении. Содействовать развитию дыхательной системы. Развивать внимание, умение быстро реагировать на сигнал, точно выполнять движения. Воспитывать привычку к двигательной активности и желание заниматься спортом.

Взаимодействие с семьей: По результатам мониторинга родителям дать рекомендации по физическому развитию ребёнка.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

В конспектах занятий представлены разные формы работы, направленные на формирование обобщённых навыков осуществления различных видов детской деятельности, развитие психических процессов. Также представлены упражнения, обеспечивающие восстановление дыхания. Если необходимо, небольшие перерывы организуются в ходе занятий. При этом дети могут не только отдохнуть, но и обсудить свою работу, обдумать предстоящие действия, подготовиться к выполнению нового задания.

Ниже приведены конспекты занятий, представляющие собой подробные примеры поэтапного решения многочисленных задач программы. От занятия к занятию сохраняется единая логика образовательного процесса, отражённая в особом подборе тренировочных и развивающих заданий. В соответствии с этим выстраивается тактика помощи детям в освоении элементов спортивных игр, формировании отдельных навыков от уровня повторения за педагогом через самостоятельное воспроизведение к применению в знакомой, а затем новой игровой, образовательной, «житейской» ситуации. По достижении этого уровня дошкольникам предоставляется возможность действовать полностью самостоятельно и даже учить других (методический уровень овладения навыком).

Как отмечалось выше, разнообразие форм работы, типов заданий необходимо для поддержания интереса детей к учебным занятиям, так как у многих дошкольников ещё нет выраженного стремления к достижению определенного спортивного результата, а также способности длительно концентрировать внимание на правильном выполнении единообразной деятельности. Смена видов деятельности

обеспечивает также разумное распределение физической и эмоциональной нагрузки на занятия.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЕ 1

Информационно-организационный блок. Педагог (инструктор по физической культуре) знакомится с детьми, предлагает каждому сказать несколько слов о себе, своих увлечениях, о том, почему каждый из них решил заниматься пионерболом. Затем напоминает правила безопасности:

- внимательно слушать инструкции;
- начинать и заканчивать выполнять задание только по команде;
- во время объяснения не отвлекаться и не отвлекать сверстников;
- заниматься в спортивной форме (в спортивном зале – футболка, шорты и сменная спортивная обувь, на свежем воздухе – футболка, спортивный костюм и кроссовки);
- не трогать электроприборы;
- в начале занятия сделать разминку;
- соблюдать правила игры;
- избегать столкновений с участниками игры;
- после прыжка приземляться на согнутые ноги, на носки с перекатом на всю стопу;
- при падении сгруппироваться.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп. Обычный бег. Бег на носках. Бег по разным поверхностям. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Вырасту большой». И.п.: основная стойка. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на стопу, выдохнуть «ух-х-х».

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении.

Малоподвижная игра «Мяч».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня я узнал (а)...», «У меня получилось...», «Было трудно...».

ЗАНЯТИЕ 2

Информационно-организационный блок. Педагог предлагает занять места болельщиков и познакомиться с игрой пионербол, посмотреть игру старших детей. Затем беседует с детьми: «Понравилась ли вам игра?», «Чему предстоит научиться?», «Что для этого необходимо?», «Готовы ли вы начать учиться играть в эту игру пионербол?», «С чего начнём?».

Разминка (см. занятие 1).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля.

Малоподвижная игра «Мяч».

Рефлексия (см. занятие 1).

Взаимодействие с семьёй. Рекомендации для родителей «Питание маленького спортсмена».

ЗАНЯТИЕ 3

Информационно-организационный блок. Познакомить детей со спортивным инвентарём для игры в пионербол. Обратить внимание детей на то, что для занятий в спортивном зале и на свежем воздухе нужна спортивная форма и обувь: шорты, футболка, носки, кеды или кроссовки. Она должна быть лёгкой, удобной, не стеснять движений. Предложить детям высказать предположения о том, какими последствиями может обернуться отсутствие спортивной

формы или обуви для ребёнка. Чтобы не заболеть после занятий в спортивном зале и на свежем воздухе нужно снять влажную спортивную форму и одеть чистую, сухую одежду.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Вырасту большой». И.п.: основная стойка. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на стопу, выдохнуть «ух-х-х».

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения (мониторинг): передача мяча друг другу.

Малоподвижная игра «Товарищ командир».

Рефлексия. Детям предложить обменяться впечатлениями о совместной деятельности, что-либо пожелать друг другу на прощанье.

ЗАНЯТИЕ 4

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Здравствуйте!».* Пока звучит музыка, игрок должен успеть поздороваться с как можно большим количеством играющих детей. Дети выбирают способ приветствия друг друга. Например, пожать друг другу руки. В конце игры подводится итог: сколько раз успели поздороваться, не остался ли кто без приветствия, какое сейчас настроение у игроков.

Разминка (см. занятие 3).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения (мониторинг): подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте, подбрасывание мяча с хлопками в движении.

Малоподвижная игра «Товарищ командир». Игра проводится одним из воспитанников по предварительному согласию с педагогом.

Рефлексия (см. занятие 3).

Взаимодействие с семьёй. Нетрадиционная форма обратной связи с родителями «Почтовый ящик».

ЗАНЯТИЕ 5

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Здравствуйте!»* (см. занятие 4).

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим. (*присесть*)

Дунул ветер – полетели,

Мы летели, мы летели (*лёгкий бег по кругу*)

И на землю тихо сели. (*присесть*)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (*лёгкий бег по кругу*)

Закружились,

И на землю тихо сели. (*присесть*)

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте. И.п.: основная стойка, ноги врозь, мяч впереди. Педагог корректирует выполнение упражнения детьми в индивидуальном порядке. После выполнения упражнения дети обмениваются опытом, в каком случае упражнение удаётся сделать лучше.

Упражнение «Прыжки на месте»: прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков за 3 подхода). И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Прежде всего, начинающим спортсменам нужно научиться принимать стойку игрока. Стойка – это положение игрока, из которого удобно выполнять подачу и передачу мяча. Ноги согнуты в коленях. Стопы стоят на одном уровне

или одна стопа впереди. Туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Подвижная игра «Лови мяч».

Каждый ребёнок получает «Таблицу достижений». В таблицу будут заноситься все достижения детей в области общефизической подготовки.

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигналив большим пальчиком, кулак зажат: пальчик вверх – понравилось, интересно; пальчик вниз – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 6

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови». Педагог бросает мяч каждому ребёнку, одновременно произнося слова: «Раз, два, три – правило техники безопасности назови...».

Разминка (см. занятие 5).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание»: метание правой и левой рукой. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте (см. занятие 5). Предложить всем желающим выполнить упражнения на оценку. Оценивают все дети. «Отлично» – правильное исполнение всех элементов упражнения. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Лови мяч».

Рефлексия (см. занятие 5).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 7

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови» (см. занятие 6).

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Преодоление подъёмов и спусков. Обычный бег. Бег на носках. Бег по разным поверхностям. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановления дыхания «Гуси-лебеди летят». Ходьба, имитируя полёт птицы. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении.

Упражнение «Метание»: метание правой и левой рукой (см. занятие 6). По результатам метания педагог определяет, кто сегодня стал «рекордсменом». Ребёнок показывает мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Передай мяч».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня мне понравилось...», «У меня сегодня получилось...», «Я пожелал (а) бы себе...».

ЗАНЯТИЕ 8

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови» (см. занятие 6).

Разминка (см. занятие 7).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лазанье по гимнастической стенке»: лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа. Перекрёстные движения рук и ног:

одновременно правой рукой и левой ногой или левой рукой и правой ногой.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении (см. занятие 7). Предложить всем желающим выполнить упражнения на оценку. Оценивают все дети. «Отлично» – правильное исполнение всех элементов упражнения. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Передай мяч».

Рефлексия (см. занятие 7).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 9

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка. Педагог предлагает детям вспомнить, показать товарищам и проделать вместе с ними известные им движения разминки.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Педагог предлагает детям вспомнить, показать товарищам и проделать вместе с ними известные им ОРУ.

Упражнения. Каждый ребенок самостоятельно определяет упражнения, которое необходимо ему отработать. Разделить детей на подгруппы.

Подвижная игра. Педагог просит детей вспомнить и назвать игры, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру. Один из детей берёт на себя роль ведущего.

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, сигналижая смайликами: весёлый – «У меня всё получилось. Я молодец!», спокойный – «У меня не всё получилось, но я старался!», грустный – «Мне надо быть внимательнее!».

ЗАНЯТИЕ 10

Информационно-организационный блок. Обсуждение назначения и роли разминки, её важности и необходимости. Педагог сообщает детям, что перед выполнением упражнений, участием в подвижных и спортивных играх, делают разминку. Разминка – это короткая подготовка организма к спортивной тренировке. В процессе разминки мышцы разогреваются до нужного состояния. Начинать разминку лучше с бега, затем разработать суставы (небыстрые вращения и повороты, махи руками, наклоны туловища), в конце разминки помогут успокоить организм, вернуть его в нормальное состояние – небыстрая ходьба и упражнение для восстановления дыхания.

Разминка (см. занятие 9).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 2: подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте.

Упражнение «Лазанье по гимнастической стенке»: лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа (см. занятие 8). Дети делятся на две группы. Одна группа детей выполняет упражнение, другая – анализирует.

Эстафета «Прокати мяч».

Рефлексия (см. занятие 9).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 11

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Запомни движения».* Ведущий выполняет движения руками и ногами. Дети повторяют движения за ним. Когда они запомнят очередность

упражнений, повторяют их в обратном порядке. Условие: если совершается ошибка, то детям нужно разобраться самостоятельно и исправить ошибку свою или соседа.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Преодоление подъёмов и спусков. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановления дыхания «Гуси-лебеди летят». Ходьба, имитируя полёт птицы. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

Перестроение в круг.

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки через предметы»: прыжки на двух ногах через 5-6 препятствий с продвижением вперёд. И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Упражнение «Жонглёр». *Вариант 2:* подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте (см. занятие 10).

Эстафета «Соревнования мячей».

Рефлексия Дети отвечают на вопросы: «Какие игры, задания и упражнения понравились?», «Что из неудавшегося раньше получилось сегодня?», «Что больше всего порадовало?».

ЗАНЯТИЕ 12

Информационно-организационный блок. *Игра на развитии внимания «Запомни движения»* (см. занятие 11).

Разминка (см. занятие 11).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». *Вариант 2:* подбрасывание одной рукой и ловля мяча двумя руками в движении.

Упражнение «Прыжки через предметы»: прыжки на двух ногах через 5-6 препятствий с продвижением вперёд (см. занятие 11).

Эстафета «Соревнование мячей».

Рефлексия (см. занятие 11).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание одной рукой и ловля мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 13

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Передай сигнал».* Дети стоят в кругу. Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребёнку через пожатие руки. Сигнал можно передавать влево и вправо, разговаривать нельзя. Когда сигнал придёт снова к ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами.

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Мы – осенние листочки, мы на веточки сидели (*образовать круг*)

Ветер дунул – полетели. (*разбежаться*)

Мы летали, мы летали – (*бегать, помахивая листиками*)

Все листочки так устали.

Перестал дуть ветерок – собрались мы все в кружок (*сесть на корточки, поднять руки с листьями над головой*)

Ветер снова вдруг подул и листочки с ветки сдул (*бегать, помахивая листочками*)

Все листочки полетели, и на землю тихо сели... (*подбрасывать листья*)

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в коридор»: метание правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела

равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок между двумя скамейками.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 2: подбрасывание одной рукой и ловля мяча двумя руками в движении (см. занятие 12).

Подвижная игра «Лови-бросай!».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня мне особенно понравилось...», «Лучше всего у меня сегодня получилось...», «Я пожелал (а) бы себе...».

ЗАНЯТИЕ 14

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Передай сигнал»* (см. занятие 13).

Разминка (см. занятие 13).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 3: подбрасывание мяча с хлопками на месте. И.п.: основная стойка, ноги врозь, мяч впереди.

Упражнение «Метание в коридор»: метание правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга (см. занятие 13).

Подвижная игра «Лови – бросай!».

Рефлексия (см. занятие 13).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание мяча с хлопками на месте.

ЗАНЯТИЕ 15

Информационно-организационный блок. *Рассказ о истории игры пионербол с использованием ИКТ (описание слайдов презентации «История игры пионербол»).*

Слайд 1. Педагог загадывает загадку:
Площадка. Посередине – сетка.

В команде капитаном – Светка.
И каждый ей подстать игрок.
В другой команде – Игорёк.
Он пятерых с собой привёл
Сыграть «партейку» в... (*волейбол*)

Слайд 2. Пионербол – это упрощённый вид волейбола, в котором разрешается ловить мяч руками после подачи. В процессе игры две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Слайд 3. Даты рождения у игры пионербол нет, кто её придумал неизвестно. Она зародилась в тридцатых годах двадцатого века в нашей стране, которую раньше называли СССР.

Слайд 4. В первых пионерских лагерях «Артек» и «Орлёнок» дети впервые стали играть в эту игру. В неё играли дети школьного возраста – пионеры. После отдыха в лагере дети возвращались домой, знакомили товарищей с новой игрой. Так пионербол распространился по всей территории России.

Слайд 5. Игра стала одной из самых популярных дворовых игр, потому что для неё нужен был только мяч. При отсутствии сетки и верёвки дети чертили линию на земле. Она становилась преградой между командами.

Разминка. Один из детей проводит разминку в игровой форме, которую проводил педагог на предыдущих занятиях. По ходу разминки кратко обсуждается назначение разогрева мышц, функции отдельных упражнений. С учётом этой информации корректируются действия детей.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Пролезь, не задень и не урони»: подлезать в обруч, не задевая обода и не уронив его. И.п.: основная стойка, ноги врозь, справа обруч. 1 – пролезть сквозь обруч

правым боком, 2 – и.п. слева, 3 – пролезть сквозь обруч, 4 – и.п. справа (2-3 раза). Все выполняют упражнение «под диктовку».

Упражнение «Жонглёр». Вариант 3: подбрасывание мяча с хлопками на месте (см. занятие 14).

Подвижная игра «Лови-бросай!». Вариант 2.

Рефлексия. Дети подводят итог работы в парах: «Мне бы хотелось поблагодарить...(имя партнёра) за то, что он научил меня..., посоветовал...».

ЗАНЯТИЕ 16

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка (см. занятие 15).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения. Обсудить правильность действий, внести необходимые коррективы.

Упражнения. Работа ведётся в микрогруппах, каждая отрабатывает определённое упражнение. Группы формируются с высказанными детьми пожеланиями улучшить свои результаты.

Подвижная игра. Педагог просит детей вспомнить и назвать игры, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру. Один из детей берёт на себя роль ведущего.

Рефлексия (см. занятие 15).

Взаимодействие с семьёй. Круглый стол (обмен опытом) для родителей на тему «Как повысить мотивацию ребёнка к физической активности?».

ЗАНЯТИЕ 17

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Кто больше знает движений?» (пять карточек с изображением человека выполняющего одно из основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Ведущий показывает карточку, дети отгадывают, какой вид движения изображён на карточке. Если на карточке изображена ходьба, то каждый ребёнок называет какой-нибудь вид ходьбы. Нельзя повторять движения названные другими товарищами.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба широким и мелким шагом. Обычный бег. Бег с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Ворона». И.п.: основная стойка. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, сделать выдох, произнося «кар-кар-кар».

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». *Вариант 3:* подбрасывание мяча с хлопками в движении.

Упражнение «Пролезь, не задень и не урони»: подлезать в обруч, не задевая обода и не уронив его (см. занятие 15).

Подвижная игра «Лови-бросай!». *Вариант 2.*

Рефлексия. Дети стоят в кругу, передают мяч и говорят о том, что получилось и над чем ещё стоит поработать.

ЗАНЯТИЕ 18

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Кто больше знает движений?» (см. занятие 17).

Разминка (см. занятие 17).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Ввести практику советов и пожеланий. Научить формулировать дружеские советы. Педагог обращается к детям с вопросами: «Что бы ты посоветовал... (имя ребёнка)?», «Как лучше выполнять это упражнение?». Советы формулируются относительно техники, а в дальнейшем и тактики игры.

Упражнение «Пролезь и не задень и не урони». Вариант 2: пролезть сквозь первый обруч правым боком, во второй – левым. Два обруча поставлены на расстоянии одного метра один от другого. И.п.: основная стойка, ноги врозь, справа обруч. Пролезть сквозь первый обруч правым боком, не касаясь руками пола и обруча, во второй – левым (два-три раза).

Упражнение «Жонглёр». Вариант 3: подбрасывание мяча с хлопками в движении (см. занятие 17). Предложить всем желающим выполнить упражнения на оценку. Оценивают все дети. «Отлично» – правильное исполнение всех элементов упражнения. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Не урони».

Рефлексия (см. занятие 17).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание мяча с хлопками в движении.

ЗАНЯТИЕ 19

Информационно-организационный блок. *Рассказ о видах мячей с использованием ИКТ (описание слайдов презентации «Виды мячей»).*

Слайд 1. Педагог загадывает загадку:

Он бывает баскетбольным,
Волейбольным и футбольным.
Скачет, прыгает, летает
И усталости не знает... (*мяч*)

Слайд 2. Мяч – это оболочка, наполненная воздухом или упругим материалом. Мячи отличаются цветом, размером,

весом, материалом из которого они изготовлены. Зато форма у мячей одинаковая – шар. Есть одно исключение – мяч для регби. Он овальной формы.

Слайд 3. Самый известный мяч резиновый. Он сделан из резины, поэтому упругий и легкий. Его используют в различных играх, конкурсах, эстафетах.

Слайд 4. Педагог загадывает загадку:

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота – через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (*волейбол*)

Волейбольный мяч состоит из панелей кожи, натянутой вокруг каркаса и внутренней камеры из резины. Каждая панель состоит из трёх секций или рядов. Волейбольные мячи бывают любого цвета.

Слайд 5. Педагог загадывает загадку:

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это... (*баскетбол*)

Баскетбольный мяч самый большой по размеру. Он сделан из резины, твёрдый, оранжевого цвета из восьми вставок и чёрных швов. Поверхность мяча имеет небольшие пупырышки.

Слайд 6. Педагог загадывает загадку:

Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут... (*футбол*)

Футбольный мяч состоит из внутренней камеры и покрышки. Покрышка изготавливается из кожи и состоит из

панелей пятиугольной или шестиугольной формы. Цвет панелей чёрный и белый.

Слайд 7. Педагог загадывает загадку:

Корт, сетка, мячик и ракетки.

Подачу шлёт ударом метким

Соперник. Я отбить надеюсь.

Спорт этот называют... (*теннис*)

Теннисный мячи бывает любого цвета, покрыт войлоком, имеет белую волнистую линию, которая охватывает снаряд.

Слайд 8. Педагог загадывает загадку:

Загадка эта не легка:

Пишусь всегда через два К:

И мяч, и шайбу клюшкой бей,

А называюсь я... (*хоккей*)

Мяч для хоккея изготавливают из каучука, кожи или пробки и закрывают пластиком. Он упругий, имеет шероховатую поверхность. Мяч может быть ярких цветов: красным, малиновым или оранжевым.

Слайд 9. Педагог загадывает загадку:

Площадка, мяч, ворота есть.

Свою защищаем честь.

Руками забиваем гол,

Играя меж собой в... (*гандбол*)

Гандбольный мяч изготавливают из кожи. Он состоит из покрышки, составных слоёв, резиновой камеры. Покрышка состоит из панелей. На ощупь мяч липкий.

Слайд 10. Педагог загадывает загадку:

Снаряд есть у боксёров – груша,

А в этом спорте «фрукт» получше.

Там забивает мяч спортсмен

В ворота в виде буквы Н,

На сливу очень мяч похож.

Вид спорта этот назовёшь?.. (*регби*)

Мяч для регби сделан из кожи, имеет овальную форму, четыре панели. Он бывает разного цвета и узора.

Слайд 11. Как вы видите, существует большое количество видов мячей, потому что для каждого вида спорта необходим особенный мяч, определённого размера, веса, цвета и формы.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба широким и мелким шагом. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Ворона». И.п.: основная стойка. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, сделать выдох, произнося «кар-кар-кар».

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре. Детям предложить пояснить, почему не удавалось перекатить мяч прямо в руки, какие ошибки допущены, проследить, чтобы при выполнении упражнения они были устранены.

Упражнение «Пролезь и не задень и не урони». Вариант 2: пролезть сквозь первый обруч правым боком, во второй – левым (см. занятие 18).

Эстафета «Гонка мячей».

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, выбирают смайлик и прикрепляют его на дерево успеха: веселый – «Я доволен собой, всё удалось!», спокойный – «Мне было нелегко, но я справился!», грустный – «Мне было трудно, нужна помощь!».

ЗАНЯТИЕ 20

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Угадай мяч по описанию». Ведущий описывает мяч, а дети по признакам определяют и называют вид мяча. Например:

- Покрышка состоит из кожаных панелей пятиугольной (или шестиугольной формы), цвет панелей чёрный и белый... (*футбольный*);

- Резиновый, упругий, лёгкий... (*резиновый*);
- Покрышка состоит из кожаных панелей, на ощупь мяч липкий... (*гандбольный*);
- Маленький, покрыт войлоком, имеет белую волнистую линию, которая охватывает снаряд... (*теннисный*);
- Имеет овальную форму, четыре кожаные панели... (*мяч для регби*);
- Покрышка состоит из панелей кожи, каждая панель состоит из трёх секций (или рядов), лёгкий... (*волейбольный*);
- Резиновый, твёрдый, оранжевого цвета из восьми вставок и чёрных швов, имеет небольшие пупырышки... (*баскетбольный*);
- Маленький, упругий, красный (или малиновый, или оранжевый), имеет шероховатую поверхность... (*мяч для хоккея на траве*).

Разминка (см. занятие. 19).

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки в высоту с места»: прыжок в высоту с места на мягкое покрытие. И.п.: стопы поставить параллельно, на ширине плеч, носки расположить у предмета, поднять руки вверх, назад, прогнуться в пояснице, приподняться на носки. Прыгнуть и приземлиться на носки с перекатом на всю ступню.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (см. занятие 19).

Эстафета «Гонка мячей».

Рефлексия (см. занятие 19).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 21

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Угадай мяч по описанию» (см. занятие 20).

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба широким и мелким шагом. Обычный бег. Бег с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: основная стойка. 1 – вдох, руки в стороны, 2 – выдох, наклон туловища вправо, руки опустить, 3 – вдох, вернуться в и.п., руки в стороны, 4 – выдох, наклон туловища влево, руки опустить.

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча поочерёдно правой и левой рукой другу другу в паре.

Упражнение «Прыжки в высоту с места»: прыжок в высоту с места на мягкое покрытие (см. занятие 20).

Подвижная игра «Быстрый мячик».

Рефлексия. С помощью считалки дети выбирают ребёнка. Педагог шёпотом называет задания, игры и упражнения, которые были на занятии. Водящему нужно как можно выразительнее без слов передать задание: разминка, упражнения, игра. Дети угадывают, что с помощью пантомимы «говорит» водящий. Всем детям предложить сказать, какие задания, игры и упражнения им больше всего понравились.

ЗАНЯТИЕ 22

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Угадай мяч по описанию» (см. занятие 20).

Разминка (см. занятие 21).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ударь и поймай»: удар мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками. И.п.: основная стойка, мяч в руках у груди.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча поочерёдно правой и левой рукой друг другу в паре (см. занятие 21).

Подвижная игра «Быстрый мячик».

Рефлексия (см. занятие 21).

Взаимодействие с семьёй. Консультация для родителей на тему «Прогулка – время для обучения детей элементам игры пионербол».

ЗАНЯТИЕ 23

Информационно-организационный блок. Педагог сообщает детям, что сегодня они впервые будут играть в пионербол. А для этого нужно подготовить свой организм.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба широким и мелким шагом. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: основная стойка. 1 – вдох, руки в стороны, 2 – выдох, наклон туловища вправо, руки опустить, 3 – вдох, вернуться в и.п., руки в стороны, 4 – выдох, наклон туловища влево, руки опустить.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча друг другу в паре. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Ударь и поймай»: удар мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками (см. занятие 22).

Педагог знакомит детей с правилами проведения игры пионербол.

1. Игроки делятся на две команды, которые имеют своё название. В каждой команде по шесть человек.
2. Заранее выбираются капитаны команд.
3. С помощью жребия определяют команду начинающую игру.
4. Команды приветствуют друг друга и располагаются на площадке в определённом порядке: три игрока на передней и три игрока на задней линии.
5. Начинается игра с подачи игрока, который находится в дальнем правом углу площадки и бросает мяч на половину команды соперника по свистку судьи – «мяч в игре».
6. Подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой и попадёт на сторону противника.
7. Если мяч упал на площадку и выкатился за её пределы, команде засчитывается очко.
8. Если мяч попал в игрока и улетел за её пределы, команде засчитывается очко.
9. Мяч отдаётся под сеткой подающей команде.
10. Если при подаче мяч коснулся сетки или вылетел за пределы площадки, то подача мяча потеряна, и право подачи переходит в другую команду.
11. При выигрыше подачи игроки меняются местами, при этом каждый игрок перемещается на одно место по движению часовой стрелки. Этот приём называется «переход хода».
12. Игрок, принявший мяч может перебросить его обратно или передать мяч (пасовать) товарищу по команде для продолжения атаки, броску обратно на сторону соперника.
13. Игроки одной команды могут перекидывать мяч друг другу не более трёх раз. Этот приём называется «три касания мяча».
14. Команда, набравшая 10 очков, выигрывает партию.

15. Игра состоит из трёх партий.

16. Для победы необходимо выиграть больше партий.

Перед игрой педагог предлагает разогреть мышцы, провести разминку.

Игра пионербол по упрощённым правилам. Начало игры проходит «под диктовку» – педагог поясняет, кому и как выполнять подачу, передачу, ловить мяч.

Рефлексия. Дети сидят в кругу. Каждый ребёнок начинает с общей фразы: «Мы научились...», проговаривает то, чему, по его мнению, научились дети на занятиях. Каждый следующий участник должен сказать что-то новое, но и повторить всё то, что говорилось до него.

ЗАНЯТИЕ 24

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Я начну, а ты закончи». Ведущий начинает называть правило игры, а дети продолжают. Правила проведения игры пионербол:

- Игроки делятся на... *(две команды);*
- Заранее выбираются... *(капитаны команд);*
- В каждой команде по... *(шесть человек);*
- С помощью жребия определяют команду... *(начинающую игру);*
- Команды приветствуют друг друга и располагаются на площадке в определённом порядке: три игрока на передней и три игрока на... *(задней линии);*
- Начинается игра с подачи игрока, который находится в дальнем правом углу площадки и бросает мяч на половину команды соперника по свистку судьи – ... *(«мяч в игре»);*
- подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой и попадёт на... *(сторону противника);*
- Если мяч упал на площадку и выкатился за её пределы, команде... *(засчитывается очко);*

- Если мяч попал в игрока и улетел за её пределы, команде... (*засчитывается очко*);
- Мяч отдаётся под сеткой... (*подающей команде*);
- Если при подаче мяч коснулся сетки или вылетел за пределы площадки, то подача мяча потеряна, и право подачи переходит в... (*другую команду*);
- При выигрыше подачи игроки меняются местами, при этом каждый игрок перемещается на одно место по движению... (*часовой стрелки*). Этот приём называется... (*«переход хода»*);
- Игрок, принявший мяч может перебросить его обратно или передать мяч (пасовать) товарищу по команде для продолжения атаки, броску обратно на... (*сторону соперника*);
- Игроки одной команды могут перекидывать мяч друг другу не более... (*трёх раз*). Этот приём называется... (*«три касания мяча»*);
- Команда, набравшая 10 очков, выигрывает... (*партию*);
- Игра состоит из... (*трёх партий*);
- Для победы необходимо выиграть... (*больше партий*).

Разминка (см. занятие 23). Педагог предлагает выбрать ребёнка, который не ошибался, чтобы на следующем занятии он проводил разминку.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Хлоп – скок»: перебрасывание мяча с ударом об пол друг другу в паре. И.п.: основная стойка, ноги на ширине плеч.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча друг другу в паре (см. занятие 23). Выявить две пары, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Педагог обращает внимание детей на волейбольную площадку. Волейбольная площадка прямоугольной формы.

Она ограничена разметкой и разделена на две части с помощью сетки. Сетка установлена вертикально над средней линией. С двух сторон сетка ограничена двумя вертикальными столбами, которые являются продолжением боковой линии площадки и определяют разрешённое правилами пространство игры с мячом. Параллельно сетке на расстоянии трёх метров с каждой стороны от неё проводятся линии. Они называются линии атаки. Все линии обозначающие границы командных площадок и зоны атаки являются частью площадки.

Игра пионербол по упрощённым правилам. Педагог в ходе игры даёт разъяснения и рекомендации, касающиеся техники игры.

Рефлексия (см. занятие 23).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Точно в руки»: передача мяча друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 25

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка. Разминка проводится педагогом при помощи ребёнка, выбранного на предыдущем занятии. Водящий показывает пантомимы, остальные дети угадывают, кого или что он изображает. Все повторяют движения, педагог подсказывает, как лучше выполнить те или иные действия для достижения основной цели разминки – подготовки мышц к работе. Оценить выразительность и оригинальность пантомимы, узнаваемость переданных ею персонажей, ощущения испытанные в ходе разминки и т.д.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и продлевает вместе с ними известные им упражнения. Предложить ребятам предположить, какие

качества помогает развивать каждое из упражнений. Как будут меняться показатели в «Таблице достижений», если регулярно делать зарядку?

Упражнения. По результатам предыдущих занятий детям предложить индивидуальные задания. При выборе заданий дети должны руководствоваться тем, что нужно улучшить результаты, а не тем, что нравится делать.

Подвижная игра. Педагог просит детей вспомнить и назвать подвижные игры, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру, рассказывают правила. Один из детей берёт на себя роль ведущего.

Рефлексия. Дети при помощи пантомимы показывают вид деятельности, который понравился больше всего, лучше всего удался.

ЗАНЯТИЕ 26

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Я начну, а ты закончи» (см. занятие. 24).

Разминка (см. занятие. 25).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Перед выполнением упражнений назначить ответственных детей за организацию работы группы.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре.

Упражнение «Хлоп – скок»: перебрасывание мяча с ударом об пол друг другу в паре (см. занятие 24).

Педагог напоминает детям, что игра ведётся на волейбольной площадке. В каждой команде по шесть человек. Площадка по количеству игроков разделена на шесть зон. Зоны нумеруются против часовой стрелки, начиная с дальнего правого угла площадки, если стоять лицом к стенке. В начале игры игроки встают на условные зоны.

Игра пионербол по упрощённым правилам. Педагог в ходе игры даёт разъяснения и рекомендации, касающиеся техники игры, роли и задачи игроков и капитанов.

Рефлексия (см. занятие 25).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в выставке рисунков «Игры с мячом».

ЗАНЯТИЕ 27

Информационно-организационный блок. *Беседа «Чтобы сильным быть и ловким всем нужна тренировка».* Как проводит свой день спортсмен? Настоящий спортсмен каждый день тренируется: бегает, прыгает, работает с разным спортивным инвентарём. Зачем спортсмену нужно тренировать своё тело? Во время тренировок спортсмен приобретает много хороших качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту. Хотите стать такими же выносливыми, сильными, ловкими, меткими и быстрыми? Что для этого надо делать? Для этого придётся тренироваться: каждый день надо делать зарядку, выполнять упражнения с мячом, прыгать на скакалке, крутить обруч, прыгать через черту, бегать. С чего начнём нашу тренировку?

Разминка.

Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Быть шофёром хорошо, *(бег по кругу, крутить воображаемый руль)*

А лётчиком лучше. *(расставить руки в стороны, как крылья, бег)*

Я бы в лётчики пошёл,

Пусть меня научат.

Наливаю в бак бензин, *(остановиться, наклонить воображаемый сосуд)*

Завожу пропеллер. *(круговое движение правой рукой)*

В небеса, мотор вези, *(расставив руки в стороны)*

Чтобы птицы пели. *(бег врассыпную)*

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке»: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивание предмета, соскок.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре (см. занятие 26).

Подвижная игра «Школа мяча».

Рефлексия. Детям предложить сказать несколько слов о напарнике, что у него лучше получалось во время выполнения упражнений, назвать его лучшие качества, что ещё надо отработать.

ЗАНЯТИЕ 28

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Закончи пословицу». Ведущий произносит пословицу, а дети договаривают последнее слово. Пословицы:

- В здоровом теле здоровый... (*дух*);
- Закаляй своё тело с пользой для... (*дела*);
- И смекалка нужна, и закалка... (*важна*);
- Кто крепок телом тот богат и здоровьем и... (*делом*);
- Кто спортом занимается, тот силы... (*набирается*);
- Кто любит спорт, тот здоров и... (*бодр*);
- Кто ловко бьёт по мячу, тому всё по... (*плечу*);
- Отдай спорту время, а взамен получи... (*здоровье*);
- Солнце, воздух и вода – наши верные... (*друзья*).

Разминка (см. занятие 27).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении сидя друг другу в паре.

Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке»: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов (см. занятие 27).

Подвижная игра «Школа мяча».

Рефлексия (см. занятие 27).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями подготовиться к следующему занятию, познакомиться с пословицами о спорте и здоровье.

ЗАНЯТИЕ 29

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Мяч кидай – пословицу называй». Ведущий бросает мяч каждому ребёнку мяч со словами: «Мяч кидай – пословицу называй». Ребёнок ловит мяч, произносит пословицу о здоровье и бросает мяч ведущему.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Обычный бег. Бег с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Дышим животом». Руки на животе – вдох и выдох носом.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ползание по гимнастической скамейке»: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками. Подойти к концу скамейки, лечь, вытягивая руки вперёд, захватывая края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу) и подтягивая тело, энергично сгибая руки в локтях. В конце скамейки подняться, выпрямиться и сойти с неё вправо или влево.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении сидя друг другу в паре (см. занятие 28).

Подвижная игра «Школа мяча». Вариант 2.

Рефлексия. Дети отвечают на вопросы: «Что получилось лучше всего?», «Что не получилось и почему?», «Что сделаешь, чтобы в следующий раз получилось?».

ЗАНЯТИЕ 30

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Мяч кидай – пословицу называй» (см. занятие 29).

Разминка (см. занятие 29).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лови - бросай» (в паре): перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловля. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Ползание по гимнастической скамейке»: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками (см. занятие 29).

Подвижная игра «Школа мяча». Вариант 2.

Рефлексия (см. занятие 29).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Лови – бросай» (в паре): перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловля.

ЗАНЯТИЕ 31

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Ты мне нравишься тем...».* Дети сидят в кругу. Ведущий бросает мяч одному из детей, говоря при этом «Ты мне нравишься тем...» и называя понравившееся качество. Ребёнок, получивший мяч, бросает его другому ребёнку и называет понравившиеся ему качества.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Дышим животом». Руки на животе – вдох и выдох носом.

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ползание по-пластунски»: ползание в положении лёжа на животе. И.п.: лёжа на животе. Попеременно выносить руки вперёд, сгибая их в локтях, туловище подтягивать вперёд.

Упражнение «Лови - бросай» (в паре): перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловля (см. занятие 30).

Педагог обращается к детям, перед началом игры нужно распределить игроков на команды. Как это сделать? Дети предлагают способы. Педагог вместе с детьми подводит итог: расчёт по номерам: первый, второй; по считалочке; по жребию, вытаскивают предметы или картинки; по цвету футболок; по выбору капитана.

Игра пионербол по упрощённым правилам. Дети делятся на две команды. Членам каждой команды предлагается рассказать правила игры.

Рефлексия. Педагог называет то, что удалось сегодня отдельным детям, а им нужно сказать, благодаря каким качествам (личностным, физическим, игровым) и умениям они достигли успеха.

ЗАНЯТИЕ 32

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Ты мне нравишься тем...»* (см. занятие 31).

Разминка (см. занятие 31).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лови - бросай» (в паре): перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном

уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Ползание по-пластунски»: ползание в положении лёжа на животе (см. занятие 31).

Игра пионербол по упрощённым правилам. Педагог в ходе игры даёт разъяснения и рекомендации, касающиеся техники игры.

Рефлексия (см. занятие 31).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Лови – бросай» (в паре): перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля.

ЗАНЯТИЕ 33

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Делай как я!».* Ведущий выполняет какие-либо движения, а остальные дети повторяют их. Выполнять каждое движение по пять раз. Ребёнок, выполнивший движения наиболее точно, может занять место ведущего.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Обычный бег. Бег с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Вот нагнула ёлочка зелёные иголки». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 – вдох, 2 – выдох, наклон туловища вперёд, 3-4 – вдох, вернуться в и.п., выдох.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в туннель»: метание правой и левой рукой в вертикальную цель. На расстоянии 1 и на уровне роста ребёнка в вертикальном положении и параллельно друг другу располагаются 2-3 обруча диаметром 50 см. Расстояние между обручами 40-50 см. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно

распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок в туннель, образованный обручами.

Упражнение «Лови - бросай» (в паре): перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля (см. занятие 32).

Педагог напоминает детям, что подающий игрок команды находится в дальнем правом углу площадки, принимает исходную позицию – стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях и бросает мяч на половину команды соперника. Такой бросок называется «Подача». При подаче мяч должен перелететь в противоположную сторону площадки. Касание сетки мячом допустимо. «Мяч в поле» – мяч опустился в пределах площадки одной команды, противоположная команда получает одно очко. «Аут» – мяч опустился за пределы площадки, нападающая команда получает одно очко.

Игра пионербол по упрощённым правилам. Педагог в ходе игры даёт разъяснения и рекомендации, касающиеся техники игры.

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигнализируя карточками: зеленой – интересно, жёлтой – понравилось, но не все, красной – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 34

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Делай как я!»* (см. занятие 33).

Разминка (см. занятие 33).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лови – бросай» (в паре): перебрасывание мяча снизу и ловля. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Метание в туннель»: метание правой и левой рукой в вертикальную цель (см. занятие 33).

Эстафета «Меткие стрелки».

Рефлексия (см. занятие 33).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить придумать упражнения для весёлой разминки. Например, «Лесные жители». В весёлую разминку необходимо включить знакомые упражнения, позволяющие подготовить мышцы к работе, принеся в них особенности, связанные с заданной темой.

ЗАНЯТИЕ 35

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка. Ребёнок проводит весёлую разминку, подготовленную дома.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Создать пары из детей имеющие противоположные результаты. По очереди дети выступают в роли тренеров, задача которых – показать, как правильно выполнять упражнение. По итогам мастер-класса оценить исполнительские и тренерские успехи ребят, в том числе умение терпеливо и доходчиво объяснять.

Эстафета. Педагог просит детей вспомнить и назвать эстафеты, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру, рассказывают правила. Дети делятся на команды, выбирают капитанов. Один из детей берёт на себя роль судьи.

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить подвести итог занятия: «Сегодня моим тренером был...», «У меня стало лучше получаться...», «Я рад, что у... (*имя ребёнка*) стало лучше получаться... (*что именно*)», «... (*имя ребёнка*) мне хотелось бы пожелать...». Дети могут по очереди

рассказывать о своих впечатлениях или завершить общую фразу, произносимую педагогом.

ЗАНЯТИЕ 36

Информационно-организационный

блок.

Дидактическая игра «Загадки-отгадки». Педагог загадывает загадку, а дети отгадывают. Загадки:

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них верёвка.

Это длинная... *(скакалка)*

Ноги и мышцы всё время в движении –

Это не просто идёт человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко... *(бег)*

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И конечно... *(тренировка)*

Хочешь ты побить рекорд,

Так тебе поможет... *(спорт)*

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Любям всем нужна... *(зарядка)*

Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!

Не угнаться за... *(мячом)*

Занимайся волейболом,

Греблей, плаванием, футболом,

Змеев пёстрых запускай,

На коньках зимой гоняй.

Езди на велосипеде

И всегда стремись к победе.

Сильным будь на радость всем,

Славный маленький... (*спортсмен*)
Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу... (*обруч*)
Можем мы на ней шагать,
Бегать, прыгать, мяч пинать.
На ней спортом заниматься,
И физически развиваться.
Она не любит беспорядка,
Нас ждёт спортивная... (*площадка*)
Руль, колёса и педали.
Транспорт для езды узнали?
Тормоз – есть, кабины – нет.
Мчит меня... (*велосипед*).

Разминка (см. занятие 35).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки в длину с места»: прыжок в длину с места на мягкое покрытие. И.п.: ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны. Оттолкнуться обеими ногами с одновременным взмахом рук вперёд, вверх. В полёте ноги согнуть в коленях и вынести вперёд. Во время приземления присесть и вынести руки вперёд, в стороны.

Упражнение «Лови – бросай»: перебрасывание мяча снизу и ловля (см. занятие 34).

Эстафета «Меткие стрелки».

Рефлексия (см. занятие 35).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Лови – бросай»: перебрасывание мяча снизу и ловля.

ЗАНЯТИЕ 37

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Дотронься до...».* Дети сидят или стоят в

кругу. Ведущий произносит команду: «Дотронься до... уха!» - дети должны прикоснуться к уху ребёнка, который находится рядом. Ребёнок, который не успел дотронуться до кого-нибудь из детей, становится водящим. Команды должны быть разными.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Вот нагнула ёлочка зелёные иголочки». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 – вдох, 2 – выдох, наклон туловища вперёд, 3-4 – вдох, вернуться в и.п., выдох.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ловкие ребята»: прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.

Упражнение «Прыжки в длину с места»: прыжок в длину с места на мягкое покрытие (см. занятие 36). По результатам прыжков педагог определяет, кто сегодня стал «рекордсменом». Ребёнок показывает мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам. Педагог в ходе игры использует термины «подача», «мяч в поле», и «аут», предлагает вспомнить и объяснить их значение.

Рефлексия. Дети стоят в кругу, передают «Снежный ком» и говорят о том, что получилось и над чем ещё стоит поработать.

ЗАНЯТИЕ 38

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Дотронься до...»* (см. занятие 37).

Разминка (см. занятие 37).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лазанье по гимнастической стенке»: лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа. Подняться по гимнастической стенке, перейти с одного пролёта на другой, спуститься вниз.

Упражнение «Ловкие ребята»: прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении (см. занятие 37).

Игра пионербол по упрощённым правилам. Детям предложить пояснить, почему подача получилась не идеальной, какие ошибки допущены, проследить, чтобы при выполнении упражнения они были устранены.

Рефлексия (см. занятие 37).

Взаимодействие с семьёй. Нетрадиционная форма обратной связи с родителями «Горячая линия».

ЗАНЯТИЕ 39

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Назови и покажи». Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч ребёнку со словами: «Что можно делать с мячом? Назови и покажи». Игрок называет действие и выполняет его. Например, бросает вверх и ловит мяч. Затем бросает другому ребёнку со словами: «Назови и покажи». Каждый последующий ребёнок выполняет новое движение.

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так. *Выполнение различных движений.*

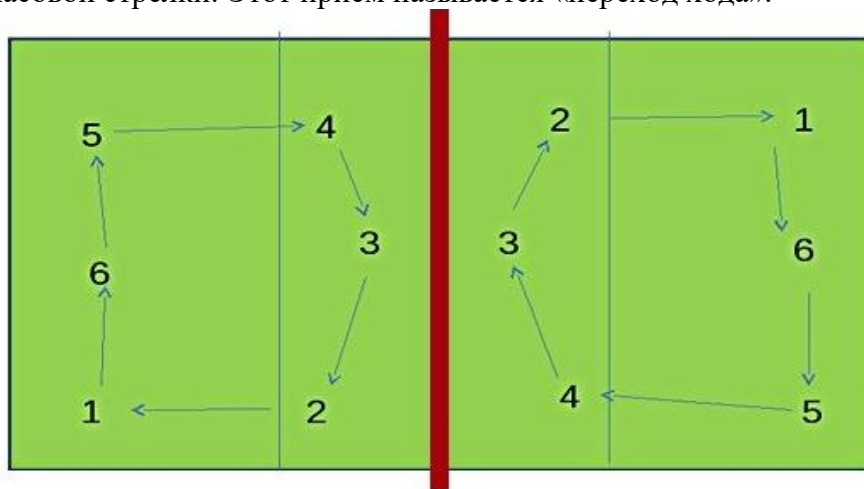
Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ловкие ребята». *Вариант 2:* обводить мяч ногой вокруг предметов.

Упражнение «Лазанье по гимнастической стенке»: лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа (см. занятие 39).

Педагог обращает внимание детей на схему, предлагает её рассмотреть. После спрашивает, что на ней схематично изображено и при необходимости даёт подсказки. При выигрыше подачи игроки меняются местами, при этом каждый игрок перемещается на одно место по движению часовой стрелки. Этот приём называется «переход хода».



Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, сигналижая кружочками: зелёный – был внимательным; синий – допускал ошибки, красный – мне нужно поработать. Дети уточняют, какие допускали ошибки и над чем надо поработать.

ЗАНЯТИЕ 40

Информационно-организационный блок.
Дидактическая игра «Назови и покажи» (см. занятие 39).

Разминка (см. занятие 39).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в вертикальную цель»: метание правой и левой рукой в вертикальную цель. На расстоянии 3-4 м располагается вертикально обруч диаметром 50 см.

Высоту обруча можно менять. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок.

Упражнение «Ловкие ребята». Вариант 2: обводить мяч ногой вокруг предметов (см. занятие 39).

Подвижная игра «Поймай мяч».

Рефлексия (см. занятие 39).

Взаимодействие с семьёй. Мастер-класс воспитанников для родителей «Вместе с папой, вместе с мамой!».

ЗАНЯТИЕ 41

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Слушай хлопки!».* Дети стоят в колонне. Ведущий подаёт сигнал, хлопает в ладоши один раз, а дети принимают позу «аист», стоят на одной ноге, руки в стороны. Ведущий подаёт сигнал, хлопает в ладоши два раза, а дети принимают позу «лягушки», приседают, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу. Ведущий подаёт сигнал, хлопает в ладоши три раза, а дети принимают исходное положение.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием колен. Обычный бег. Бег захлёстывая голень. Бег врассыпную. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – глубокий вдох, через нос, выдох – наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произнесением «ух».

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ловкие ребята» (в паре). Вариант 3: передача мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре.

Упражнение «Метание в вертикальную цель»: метание правой и левой рукой в вертикальную цель (см. занятие 42). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Поймай мяч». Вариант 2.

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Было интересно...», «Я, выполняя упражнение...», «Я смог...».

ЗАНЯТИЕ 42

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Слушай хлопки!»* (см. занятие 41).

Разминка (см. занятие 41).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Педагог показывает мастер-класс. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, притягивают к груди, посылают его вперёд резким выпрямлением рук. После передачи руки расслаблено опускают, игрок выпрямляется, затем принимает исходное положение на согнутых ногах.

Приём мяча в пионерболе разрешается одной или двумя руками. По общему правилу игрок принимает стойку: ноги на ширине плеч или одна на полстопы впереди другой, согнуты в коленях, руки перед туловищем. Если мяч приближается к игроку, то следует вытянуть руки навстречу мячу, пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером чуть больше, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть, подтягивая к груди. После приёма мяча туловище вновь подают слегка вперёд, мяч выносят в положение готовности к последующим действиям. Запрещается при приёме прижимать мяч к груди или другой части тела. Это считается ошибкой.

Упражнение «Лови - бросай» (в паре): перебрасывание мяча через сетку и ловля разными способами. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Ловкие ребята». Вариант 3: передача мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре (см. занятие 41).

Подвижная игра «Поймай мяч». Вариант 2.

Рефлексия (см. занятие 41).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями придумать подвижную игру.

ЗАНЯТИЕ 43

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия с учётом того, что большая часть будет проходить в форме мастер-класса – дети будут обучать друг друга освоенным на предыдущих занятиях упражнения. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им движения разминки. Детям предлагается прокомментировать правильность выполнения разминки.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Дети получают индивидуальные задания. Работа может идти в паре, подобранной таким образом, чтобы каждый мог побыть в роли тренера по одному из освоенных упражнений.

Подвижная игра. Каждый ребёнок, который придумал подвижную игру, рассказывают правила. Остальные дети

выбирают. Педагог по необходимости корректирует правила игры, помогает подобрать атрибуты и организовать игру.

Рефлексия. Дети при помощи пантомимы показывают вид деятельности, который понравился больше всего, лучше всего удался.

ЗАНЯТИЕ 44

Информационно-организационный блок. *Беседа «Правила безопасности во время игры».* Что нужно делать, чтобы не было травм во время игры? Верно, соблюдать правила безопасности. Педагог предлагает детям вспомнить и назвать правила безопасности, которые нужно соблюдать во время занятия в спортивном зале и на свежем воздухе. Педагог знакомит с правилами безопасности во время игры:

- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру только по сигналу;
- игроки, выходящие из игры осторожно, не мешая другим, покидают площадку и садятся на скамейку;
- водящие должны слегка касаться рукой убегающих детей;
- нельзя резко менять направления своего движения;
- не бросать мяч в голову играющих детей;
- нужно следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, который первым овладел им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- не трогать сетку руками;
- не толкать друг друга на сетку;
- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу броска в зависимости от расстояния от партнёра;

- выполнять подачу и прекращать игру по свистку взрослого;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой;
- по окончании партии проходя под сеткой смотреть вперёд, наклонив туловище и голову.

Всегда выполняйте эти правила и будьте здоровы!

Разминка (см. занятие 43).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Мяч в ворота»: удар мяча ногой в ворота. Обозначить ворота кубиками. Расстояние от ворот до исходной линии 4-5 м.

Упражнение «Лови - бросай»: перебрасывание мяча через сетку и ловля разными способами (см. занятие 42). Выявить две пары, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Передача мяча в колонне».

Рефлексия (см. занятие 43).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Мяч в ворота»: удар мяча ногой в ворота.

ЗАНЯТИЕ 45

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови». Ведущий бросает мяч каждому ребёнку, одновременно произнося слова: «Раз, два, три – правило техники безопасности назови...». Правила безопасности во время игры:

- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру только по сигналу;
- игроки, выходящие из игры осторожно, не мешая другим, покидают площадку и садятся на скамейку;

- водящие должны слегка касаться рукой убегающих детей;
- нельзя резко менять направления своего движения;
- не бросать мяч в голову играющих детей;
- нужно следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, который первым овладел им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- не трогать сетку руками;
- не толкать друг друга на сетку;
- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу броска в зависимости от расстояния от партнёра;
- выполнять подачу и прекращать игру по свистку взрослого;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой;
- по окончании партии проходя под сеткой смотреть вперёд, наклонив туловище и голову.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – глубокий вдох, через нос, выдох – наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произнесением «ух».

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Мяч по кругу»: передача мяча по кругу перед собой в правую, а за спиной в левую руку. То же в другую сторону. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.

Упражнение «Мяч в ворота»: удар мяча ногой в ворота (см. занятие 44). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Педагог предлагает отгадать, какой приём они будут отрабатывать в игре пионербол. Игрок, поймавший мяч, может выполнить передачу мяча другому игроку своей команды, а тот ещё одну для нападающего броска другому игроку. Последний игрок выполняет бросок на сторону соперника. Этот приём называется... (*«Три касания мяча»*). При этом приёме разрешается кратковременно задерживать мяч в руках и прижимать к груди.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигналижая султанчиками: зелёный – интересно; жёлтый – понравилось, но не всё; красный – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 46

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови» (см. занятие 45).

Разминка (см. занятие 45).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в горизонтальную цель»: метание правой и левой рукой в горизонтальную цель. На расстоянии 3-4 м от линии на полу лежит обруч диаметром 1-1,5 м. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок в обруч.

Упражнение «Мяч по кругу»: передача мяча по кругу перед собой в правую, а за спиной в левую руку (см. занятие 45).

Игра пионербол по упрощённым правилам. Детям предложить с опорой на вопросы рассказать правила игры пионербол. При необходимости всё сказанное детьми систематизируется и дополняется.

Рефлексия (см. занятие 45).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в конкурсе на лучшее нестандартное оборудование.

ЗАНЯТИЕ 47

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови» (см. занятие 45).

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Еле – еле, – еле – еле, *(медленная ходьба друг за другом)*

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом, *(ходьба переходит в бег)*

Всё бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите *(бег переходит в ходьбу)*

Карусель остановите. *(замедлить шаг)*

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра. *(остановиться)*

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой на месте. И.п.: основная стойка, ноги на ширине плеч.

Упражнение «Метание в горизонтальную цель»: метание правой и левой рукой в горизонтальную цель (см. занятие 46). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Блуждающий мяч».

Рефлексия. Обсудить организацию тренировки, какой приём в игре оказался самым сложным и над чем нужно работать с точки зрения техники игры.

ЗАНЯТИЕ 48

Информационно-организационный блок. *Беседа «Личная гигиена спортсмена».* Что такое здоровье? Что помогает сохранить и укрепить здоровье спортсмена? Правила личной гигиены помогают сохранить и укрепить здоровье спортсмена. Первое правило. Соблюдать режим дня: во время ложиться спать; выполнять утреннюю зарядку; завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; заниматься спортом. Второе правило. Следить за чистотой тела: мыть руки, ежедневно принимать душ, вовремя стричь ногти. Третье правило. Следить за чистотой спортивной формы и обуви: после каждого занятия стирать спортивную форму и проветривать обувь. Не соблюдение правил личной гигиены мешает достигать поставленных целей.

Разминка (см. занятие 47).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки в длину с разбега»: прыжок в длину с разбега на мягкое покрытие. И.п.: левая нога на шаг впереди, руки согнуты в локтях. Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, оттолкнуться одной ногой с одновременным махом рук вперёд, вверх. В полёте ноги максимально согнуть в коленях и перед приземлением вынести вперёд. Приземлиться на пятки или на всю ступню, для устойчивости вынести руки вперёд, в стороны.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой на месте (см. занятие 47). Предложить всем желающим выполнить упражнения на оценку. Оценивают все дети. «Отлично» – правильное исполнение всех элементов упражнения. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Блуждающий мяч».

Рефлексия (см. занятие 47).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой на месте.

ЗАНЯТИЕ 49

Информационно-организационный блок. Педагог предлагает свой план работы на занятии. Детям нужно прокомментировать, с какой целью, по их мнению, будет выполняться тот или иной вид деятельности. Рассмотрение картинок с изображением видов деятельности в виде символов.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по кругу. Обычный бег. Бег захлёстывая голень. Бег врассыпную. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Насос». И.п.: основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, скользя руками по ногам, произнося «с-с-с».

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру.

Упражнение «Прыжки в длину с разбега»: прыжок в длину с разбега на мягкое покрытие (см. занятие 48). По результатам прыжков педагог определяет, кто сегодня стал «рекордсменом». Ребёнок показывает мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Передал – садись!».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня мне было трудно...», «Сегодня мне удалось...», «Я похвалил бы себя за...».

ЗАНЯТИЕ 50

Информационно-организационный блок. Отгадывание детьми по символам на картинке, какие виды деятельности запланировал педагог на занятии.

Разминка (см. занятие 49).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки через скакалку»: прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её перед собой.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру (см. занятие 49).

Эстафета «Передал – садись!».

Рефлексия (см. занятие 49).

Взаимодействие с семьёй. Выставка дидактического материала «Спортивные дидактические игры».

ЗАНЯТИЕ 51

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Земля, вода, огонь, воздух».* Ведущий произносит слова, а дети выполняют действия. На слово «земля» - опускают руки вниз, на слово «вода» - вытянуть руки вперёд, на слово «воздух» - поднять руки вверх, на слово «огонь» - вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Ведущий сначала медленно произносит слова, потом быстрее и быстрее.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по кругу. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Насос». И.п.: основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, скользя руками по ногам, произнося «с-с-с».

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой в движении.

Упражнение «Прыжки через скакалку»: прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её перед собой (см. занятие 50).

Игра пионербол по упрощённым правилам. Дети делятся на две команды, выбирают капитанов. Задача капитанов – организовать действия своих товарищей.

Рефлексия. Дети рассказывают о своей работе в качестве тренеров и капитанов: что удалось, чему рады, над чем нужно ещё работать, что понравилось больше всего, какие качества и умения помогли, что мешало.

ЗАНЯТИЕ 52

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Земля, вода, огонь, воздух»* (см. занятие 51).

Разминка (см. занятие 51).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки через скакалку»: прыжки на месте через длинную скакалку. Скакалка низко двигается над землёй вперёд – назад.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой в движении (см. занятие 51). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 51).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой в движении.

ЗАНЯТИЕ 53

Информационно-организационный блок. Предложить ребятам отгадать письма-загадки, «прочитать» которые, они смогут узнать, какие упражнения они будут выполнять, в

какую игру играть. Дети «читают» зашифрованные письма, переводя язык знаков на язык пантомимы. Во время разминки, ОРУ и упражнений использовать символные подсказки.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба в полуприседе. Ходьба по прямой с поворотами. Обычный бег. Семенящий бег. Бег с изменением темпа и скорости. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Здравствуй, солнышко!». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять голову и руки вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками от груди.

Упражнение «Прыжки через скакалку»: прыжки на месте через длинную скакалку (см. занятие 52).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети отвечают на вопросы: «Что узнали нового?», «Чему научились?», «Над чем ещё нужно поработать?».

ЗАНЯТИЕ 54

Информационно-организационный блок. Педагог приветствует детей, спрашивает какое у них настроение и как они себя чувствуют. По кругу передаётся мяч, каждый участник делится своим настроением. А сейчас мы вновь будем, передавать мяч по кругу, и поделимся, своим хорошим настроением с соседом называя его очень ласково по имени. Тема нашего занятия «Мы – команда». Сегодня у нас будут упражнения и игры. Игра даёт возможность лучше узнать себя и других. Я хочу вам рассказать притчу: «В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья

собрались многочисленные родственники. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил развязать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Тогда отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать, как эти прутья». Что мудрец хотел сказать своим сыновьям, образно связывая семью с предметом? Если мы все вместе делаем одно дело, играем в команде, то оно у нас получится гораздо лучше, мы добьёмся большего результата.

Во время разминки, ОРУ и упражнений использовать символные подсказки.

Разминка (см. занятие 53).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в движущуюся цель»: метание правой и левой рукой в движущуюся цель. На расстоянии 2-3 м педагог вдоль шеренги прокатывает с невысокой скоростью большой мяч.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками от груди (см. занятие 53). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 53).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Бросок в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками от груди.

ЗАНЯТИЕ 55

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Нос к носу».* Дети двигаются под музыку

по всему спортивного зала. По команде ведущего, например, «нос к носу» становятся парами и касаются друг друга носами. Опять звучит музыка, дети двигаются до следующей команды ведущего: «Ладонка к ладонке», «Коленка к коленке», «Ухо к уху» и т.д.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба в полуприседе. Ходьба по прямой с поворотами. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Здравствуй, солнышко!». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять голову и руки вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Подбираются микрогруппы для каждого назначенного тренера. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс.

Подвижная игра «Защита укрепления».

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, сигналив: солнышко – «У меня всё получилось», солнышко и тучка – «Не всё получилось, но я старался», тучка – «Не старался, многое не получилось».

ЗАНЯТИЕ 56

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Нос к носу» (см. занятие 55).*

Разминка (см. занятие 55).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Подбираются микрогруппы для каждого назначенного тренера. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-

карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс.

Подвижная игра «Защита укрепления».

Рефлексия (см. занятие 55).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями посмотреть видео соревнования по пионерболу.

ЗАНЯТИЕ 57

Информационно-организационный блок. Детям предложить поздороваться, используя различные приветственные жесты, высказать пожелания по содержанию занятия, пожелать плодотворной работы.

Главным требованием культуры общения спортсменов является приветствие соперников и уважительное отношение к ним. Перед соревнованием команды приветствуют друг друга. Это может быть приветствие в стихах, рукопожатие или кивок головы. Выбор приветствия команде соперников – это важный момент подготовки к соревнованиям. В начале соревнования всем участникам и зрителям представляют судей. После завершения соревнования нужно попрощаться с соперниками. Проигравшая сторона должна поздравить противника с победой. Очень важно уметь радоваться за других детей, делать выводы из проигрыша на соревновании.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с выпадами. Ходьба змейкой. Обычный бег. Семенящий бег. Бег с изменением темпа и скорости. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Аист». И.п.: основная стойка. На вдохе поднять руки в стороны, правую ногу, согнутую в колени вынести вперёд, зафиксировать. На выдохе сделать шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Выполнить тоже с левой ногой.

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Подбираются микрогруппы для каждого назначенного тренера. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети оценивают занятие, прикрепляя к макету чемодана или мусорной корзине разноцветные карточки: узнали что-то новое – карточку прикрепить к чемодану, нет – к мусорной корзине.

ЗАНЯТИЕ 58

Информационно-организационный

блок.

Дидактическая игра «Загадки-отгадки». Педагог загадывает загадку, а дети отгадывают. Загадки:

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (*мячик*)
Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота – через сетку.

И площадка, а не поле
У спортсменов в... (*волейболе*)
Этот бег не марафон,
На отрезки разделён.

Состязанье, знаю, это
Называют... (*эстафета*)

Кто сегодня победил,
Больше всех голов забил?
Каждый сразу же поймёт –
Для того ведётся... (*счёт*)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны... (*спорт*)
Борьбу за выигрыш, признание
Зовём мы все... (*соревнованием*)
Выигрывать в соревнованиях –
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... (*победа*)
Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (*кроссовки*)
Под свисток судьи финальный
Был забит последний мяч.
Нашей славною победой
Завершился трудный... (*матч*)
Ликуют трибуны, счастливы все мы.
Приходят так рядом родные спортсмены!
Стоят только лучшие на пьедестале.
Вручают лишь лучшим спортсменам... (*медали*)

Разминка (см. занятие 57).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Подбираются микрогруппы для каждого назначенного тренера. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 57).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в конкурсе «Лучший спортивный уголок».

ЗАНЯТИЕ 59

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Язык тела».* Ведущий договаривается с детьми о том, каким образом можно говорить «да» или «нет», выбрать два простых движения, заменяющие эти слова.

Например, движение руками. Ведущий задаёт вопросы, на которые дети могли бы ответить жёстами «да» или «нет».

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Мы шагаем друг за другом *(ходьба)*

Лесом и зелёным лугом.

Крылья пёстрые мелькают, *(лёгкий бег на носках, делая руками взмахи, имитируя движения крыльев)*

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились. *(бег врассыпную)*

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Подбираются микрогруппы для каждого назначенного тренера. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс.

Эстафета «Проведи мяч».

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигналижая флажками: зелёный – интересно; жёлтый – понравилось, но не всё; красный – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 60

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Язык тела» (см. занятие 59).*

Разминка (см. занятие 59).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Подбираются микрогруппы для каждого назначенного тренера. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс.

Эстафета «Проведи мяч».

Рефлексия (см. занятие 59).

Взаимодействие с семьёй. Родителям предложить нетрадиционную форму обратной связи «Виртуальная приёмная».

ЗАНЯТИЕ 61

Информационно-организационный блок. Предложить ребятам отгадать письма-загадки, «прочитав» которые, они смогут узнать, какие упражнения они будут выполнять, в какую игру играть. Дети «читают» зашифрованные письма, переводя язык знаков на язык пантомимы.

Разминка. Дети идут по кругу, по заданию педагога меняя ритм, скорость и способов перемещения. Педагог называет животных, которых дошкольники уже научились показывать. Продолжая движения по кругу, детям нужно постараться как можно лучше изобразить заданное животное.

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ. Во время ОРУ использовать символные подсказки предложенные детям.

Упражнения. Подбираются микрогруппы для каждого назначенного тренера. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс.

Эстафета «Ведение мяча».

Рефлексия. Дети стоят в кругу, передают флажок и говорят о том, что получилось и над чем ещё стоит поработать.

ЗАНЯТИЕ 62

Информационно-организационный блок. После приветствия дети определяют план предстоящей работы.

Разминка (см. занятие 61).

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Дети получают индивидуальные задания. Работа может идти в паре, подобранной таким образом, чтобы каждый мог побыть в роли тренера по одному из освоенных упражнений.

Эстафета. Педагог просит детей вспомнить и назвать эстафеты, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру, рассказывают правила. Дети делятся на команды, выбирают капитанов. Один из детей берёт на себя роль судьи.

Рефлексия (см. занятие 61).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в акции «Подари мяч».

ЗАНЯТИЕ 63

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Комплименты».* Дети стоят в кругу, передают мяч и говорят друг другу комплименты, отмечая внешний вид, личные качества, достижения.

Разминка. Во время разминки использовать символные подсказки предложенные детям. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с выпадами. Ходьба змейкой. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Аист». И.п.: основная стойка. На вдохе поднять руки в стороны, правую ногу, согнутую в колени вынести вперёд, зафиксировать. На выдохе сделать шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». Выполнить тоже с левой ногой.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ. Во время ОРУ использовать символные подсказки предложенные детям.

Упражнения с мячом. Дети становятся в пары и располагаются по залу так, чтобы образовалось два круга. По сигналу педагога дети внутреннего круга перемещаются по часовой стрелке к игроку соседней пары. Происходит обмен

опытом. Сначала в роли тренера выступает игрок внешнего круга, затем – внутреннего круга.

Подвижная игра «Школа мяча». Вариант 3.

Рефлексия. Обсудить, какую роль сыграли консультанты в ходе игры, кому они помогли увидеть и исправить недостатки, понравилось ли детям быть консультантами, какие качества имгодились.

ЗАНЯТИЕ 64

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Комплименты»* (см. занятие 63).

Разминка (см. занятие 63).

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Упражнения с мячом. Дети становятся в пары и располагаются по залу так, чтобы образовалось два круга. По сигналу педагога дети внутреннего круга перемещаются по часовой стрелке к игроку соседней пары. Происходит обмен опытом. Сначала в роли тренера выступает игрок внешнего круга, затем – внутреннего круга.

Подвижная игра «Школа мяча». Вариант 3. С помощью считалки выбирать консультантов, которые наблюдают за игрой, дают советы, связанные с правильным положением мяча, точностью выполнения движений, правильностью стойки. Мастер-класс дают самые успешные участники игры. Их задача состоит в том, чтобы продемонстрировать технику выполнения упражнений с мячом. Детям в ходе совместного обсуждения предлагается выбрать тренеров по разным видам деятельности на следующее занятие.

Рефлексия (см. занятие 63).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями выбрать и запомнить стихотворение о мяче.

ЗАНЯТИЕ 65

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Я начну, а ты закончи» (см. занятие. 24).

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Девочки и мальчики *(правая рука вперёд, левая рука вперёд,*

прыгают, как мячики. *(руки на поясе, прыжки на двух ногах)*

Ручками хлопают,

ножками топают,

Глазками моргают,

после отдыхают.

(сесть на корточки)

Все выходят по порядку,

(ходьба)

дружно делают зарядку.

Раз, два, три, четыре –
плеч)

(руки вверх, ноги на ширине

руки выше, ноги шире.

Влево – вправо поворот,

(руки на поясе, поворот

влево, вправо)

наклон назад, наклон вперёд.

На носочки поднимайся,

приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

ножки вкось,

(правая нога вперёд, левая

нога назад)

ножки вместе, ножки врозь.

А теперь всем ровно встать,

(ноги вместе, руки вдоль

туловища)

руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко

(сесть на корточки)

и отправились в дорожку.

(ходьба)

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения с мячом. Дети становятся в пары и располагаются по залу так, чтобы образовалось два круга. По сигналу педагога дети внутреннего круга перемещаются по часовой стрелке к игроку соседней пары. Происходит обмен опытом. Сначала в роли тренера выступает игрок внешнего круга, затем – внутреннего круга.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети обсуждают ход и результаты игры, отвечают на вопросы: «Как действовали капитаны?», «Как складывалась командная игра?», «Что значит уметь играть в пионербол?».

ЗАНЯТИЕ 66

Информационно-организационный

блок.

Дидактическая игра «Я начну, а ты закончи» (см. занятие. 24).

Разминка (см. занятие 65).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения с мячом. Дети становятся в пары и располагаются по залу так, чтобы образовалось два круга. По сигналу педагога дети внутреннего круга перемещаются по часовой стрелке к игроку соседней пары. Происходит обмен опытом. Сначала в роли тренера выступает игрок внешнего круга, затем – внутреннего круга.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Подвести итоги игры. Обсудить, какие из усвоенных элементов игры пионербол, способов передвижения по площадке были использованы в сегодняшней игре, какие умениягодились, что помогло выиграть в игре, над чем нужно работать с точки зрения техники и тактики игры.

Взаимодействие с семьёй. Пригласить родителей на физкультурный досуг «Он забавный и смешной, вместе скачет он со мной».

ЗАНЯТИЕ 67 *Досуг «Он забавный и смешной, вместе скачет он со мной».*

Информационно-организационный блок. Слышится плач ребёнка, появляется девочка Таня (ребёнок подготовительной группы) и говорит: «Здравствуйте, ребята! Прыгал мячик и скакал, а потом он убежал, по тропинке покатился и назад не воротился. Может мой мяч у вас?». Педагог обращается к девочке: «Тише, Танечка не плачь, мы найдём сейчас твой мяч. В нашем спортивном зале много мячей». Ребята показывают мячи, описывают их. Затем Таня неожиданно находит резиновый мяч под скамейкой. Педагог приглашает девочку поиграть с мячами.

Разминка. Один из детей проводит разминку в игровой форме, которую проводил педагог на предыдущих занятиях.

Основная часть занятия. Дети делятся на две команды по жребью.

Эстафета «Не урони».

Эстафета «Меткие стрелки».

Дети читают стихотворения. Педагог приглашает желающих детей рассказать стихотворение о мяче.

Эстафета «Проведи мяч».

Эстафета «Передача мяча в колонне».

Игра «Загадки-отгадки».

Пишусь всегда через два К:
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
А называюсь я... (*хоккей*)
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит это... (*баскетбол*)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота – через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (*волейболе*)
Площадка, мяч, ворота есть.
Свою здесь защищаем честь.
Руками забиваем гол,
Играя меж с собой в... (*гандбол*)
Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут... (*футбол*)
Забивает мяч спортсмен
Ворота в виде буквы Н.
Игра с мячом продолговатым.
Её вы знаете, ребята... (*регби*)
Корт, сетка, мячик и ракетки.
Подачу шлёт ударом метким
Соперник. Я отбить надеюсь.
Спорт этот называют... (*теннис*)
Эстафета «Соревнования мячей».
Эстафета «Ведение мяча».

Таня обращается к детям: «Теперь я знаю, что мячей много. Они отличаются по цвету, весу, размеру, материалу. С мячами можно весело играть, найти друзей! Мне уже пора уходить». Дети прощаются с девочкой. Она уходит.

Рефлексия. Дети оценивают занятие, выполняя движение: улыбнуться – очень понравилось, хлопнуть – понравилось, поднять руку – не понравилось.

ЗАНЯТИЕ 68

Информационно-организационный блок. Дети определяют план предстоящей работы.

Разминка (см. занятие 67).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделявает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Дети получают индивидуальные задания. Работа может идти в паре, подобранной таким образом, чтобы каждый мог побыть в роли тренера по одному из освоенных упражнений.

Игра пионербол по упрощённым правилам. Мастер-класс проводят дети, выбранные в номинациях: «Лучшая подача», «Лучший приём», «Лучшая передача».

Рефлексия. Дети обсуждают ход и результаты игры, обмениваются советами и пожеланиями.

Взаимодействие с семьёй. Выставка фотографий детей занимающихся спортом.

ЗАНЯТИЕ 69

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Назови и покажи» (см. занятие 39).

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба спиной вперёд. Ходьба с изменением скорости. Ходьба врассыпную. Обычный бег. Бег на носках. Бег с препятствиями. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 – руки в стороны, вниз, произнося «ш-ш-ш» («шар спустился»).

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении.

Малоподвижная игра «Свободное место».

Рефлексия. Детям предложить поделиться своими успехами и рассказать о том, как они добились этого.

ЗАНЯТИЕ 70

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Назови и покажи» (см. занятие 39).

Разминка (см. занятие 69).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля.

Малоподвижная игра «Свободное место».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить высказать пожелание самому себе: «Хорошо бы научиться...! Тогда я смогу...».

Взаимодействие с семьёй. Статья на сайте детского сада об итогах работы кружка.

ЗАНЯТИЕ 71

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Земля, вода, огонь, воздух»* (см. занятие 51).

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба спиной вперёд. Ходьба с изменением скорости. Ходьба врассыпную. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 – руки в стороны, вниз, произнося «ш-ш-ш» («шар спустился»).

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения (мониторинг): передача мяча друг другу.

Малоподвижная игра «Хлопки».

Рефлексия. Дети сидят в кругу. Каждый ребёнок начинает с общей фразы: «Мы научились...», проговаривает

то, чему, по его мнению, научились дети на занятиях. Каждый следующий участник должен сказать что-то новое, но и повторить всё то, что говорилось до него.

ЗАНЯТИЕ 72

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Земля, вода, огонь, воздух»* (см. занятие 51).

Разминка (см. занятие 71).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения (мониторинг): подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте, подбрасывание мяча с хлопками в движении.

Малоподвижная игра «Хлопки».

Рефлексия. Детям предложить обменяться впечатлениями о совместной деятельности, что-либо пожелать друг другу на прощанье.

Взаимодействие с семьёй. Рекомендации по результатам мониторинга.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЕ 1

Информационно-организационный блок. Педагог (инструктор по физической культуре) предлагает вниманию детей загадку, разгадав которую, они начинают выполнять разминку. Дальнейшая часть разминки проводится на основе загадок.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная.

Он ходит, голову задрав,

Не потому, что важный граф,

Не потому, что гордый нрав,

А потому, что он... (*жираф*) Ходьба на носках, ноги прямые, руки поднять вверх, кисти соединены.

Жёлтые комочки,
Лёгкие, как вата,
Бегают за квочкой... (*цыплята*) Ходьба на пятках с ритмичным движением рук в стороны.
Кто, позабыв тревоги,
Спит в своей берлоге?
Летом бродит без дороги
Возле сосен и берёз,
А зимой он спит в берлоге,
От мороза прячет нос... (*медведь*) Ходьба на наружных сторонах стоп.
Над цветком порхает, пляшет.
Веерком узорным машет.
Шевелились у цветка
Все четыре лепестка,
Я сорвать его хотел, -
Он вспорхнул и улетел... (*бабочка*) Легкий бег на носках, руки в стороны, плавно поднимать их высоко вверх и опускать вниз.
Я копытами стучу, стучу
И по полю всё скачу, скачу,
Грива вьётся на ветру... (*конь*). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Вырасту большой». И.п.: основная стойка. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на стопу, выдохнуть «ух-х-х».

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении.

Малоподвижная игра «Повтори наоборот».

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигналижая смайликом: весёлый – понравилось, интересно; нейтральный – понравилось, но не всё, грустный – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 2

Информационно-организационный блок (см. занятие 1).

Разминка (см. занятие 1).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля.

Малоподвижная игра «Повтори наоборот».

Рефлексия (см. занятие 1).

Взаимодействие с семьёй. Нетрадиционная форма обратной связи с родителями «Почтовый ящик», в который они могут положить записки со своими отзывами, предложениями, вопросами.

ЗАНЯТИЕ 3

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Общий круг».* Дети и ведущий стоят в кругу. Ведущий говорит: «Пусть каждый из вас поздоровается со всеми по кругу. Я начну, когда поздороваюсь глазами, слегка кивая головой со всеми по кругу, начнёт мой сосед справа, поле лёгкого прикосновения к плечу.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Свеча». И.п.: основная стойка, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос. Выдох – подуть на большие пальцы произнося «фу-фу-фу» (задуваем свечку).

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения (мониторинг): передача мяча друг другу.

Малоподвижная игра «Запрещённое движение».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня мне понравилось...», «У меня сегодня получилось...», «Я пожелал (а) бы себе...».

ЗАНЯТИЕ 4

Информационно-организационный блок *Игра на сплочение группы «Общий круг»* (см. занятие 3).

Разминка (см. занятие 3).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Малоподвижная игра «Запрещённое движение». Игра проводится одним из воспитанников выбранного по жребию.

Рефлексия (см. занятие 3).

Упражнения (мониторинг): подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте, подбрасывание мяча с хлопками в движении.

Взаимодействие с семьёй. Выставка фотографий детей занимающихся спортом в летний период.

ЗАНЯТИЕ 5

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Да – нет». Ведущий произносит правило безопасности, а дети отвечают словом «да» или «нет».

- Игроки, которые выходят из игры, должны осторожно, не мешая другим покинуть игровую площадку и сесть на скамейку... (*да*);
- Начинать игру по сигналу... (*да*);
- На занятии физкультурой можно заниматься в платье и туфлях... (*нет*);
- Нужно соблюдать правила игры... (*да*);

- Внимательно слушать объяснение правил игры... *(нет)*;
- В спортивном зале соблюдать порядок и дисциплину... *(да)*;
- Во время объяснения можно играть, отвлекаться самому и отвлекать товарищей... *(нет)*;
- Можно вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им... *(нет)*;
- Во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку... *(да)*;
- Не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему... *(да)*;
- Резко не менять своё направление... *(да)*;
- В спортивном зале можно трогать электроприборы, розетки выключатели... *(нет)*;
- Начинать и заканчивать задание только по команде... *(да)*;
- Можно бросать мяч в голову играющих детей... *(нет)*;
- Нужно следить за перемещением игроков и мяча на площадке... *(да)*;
- Соизмерять силу броска в зависимости от расстояния до партнёра... *(да)*;
- Заниматься в спортивной обуви и форме... *(да)*;
- Можно нарушать правила игры... *(нет)*;
- Выполнять подачу и прекращать игровые действия по сигналу... *(да)*;
- Можно брать спортивный инвентарь в любое время и использовать не по назначению... *(нет)*;
- Водящий должен слегка касаться рукой убегающих детей... *(да)*;
- Во время объяснения нельзя играть, отвлекаться самому и отвлекать товарищей... *(да)*;
- Необходимо избегать столкновений с другими участниками игры... *(да)*;

- Надо падать и ложиться на пол с целью увернуться от мяча... (*нет*);
- В спортивном зале нельзя трогать электроприборы... (*да*);
- Убедиться, что партнёр готов к приёму мяча... (*да*).

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три. Ходьба и бег выполняются в ритме прочтения рифмовки педагогом.

На весёлую зарядку приглашаем всех с утра, (*ходьба обычная*)

А здоровым быть и крепким помогает нам ходьба.

Спину прямо держим все, нос не опускаем,

Так мы все весело идём, весело шагаем.

Чтоб падений избежать, надо ноги поднимать. (*ходьба с высоким подниманием колен*)

Если правила все знать, можно весело шагать,

Можно долго так шагать и ничуть не уставать.

Мы, бегом наслаждаясь, бежим, бежим, бежим! (*бег обычный*)

Земли едва касаясь, как будто мы летим!

Свободные движенья, нам дышится легко!

В отличном настроенье бежим мы далеко.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте. И.п.: основная стойка, ноги врозь, мяч впереди.

Упражнение «Прыжки с продвижением вперёд»: короткие прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, поворот кругом, обратно – длинные. И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй!».

Рефлексия. Дети делятся впечатлениями о новых заданиях, играх, говорят, какие возникли трудности, как планируют их преодолеть.

ЗАНЯТИЕ 6

Информационно-организационный

блок.

Дидактическая игра «Да – нет» (см. занятие 5).

Разминка (см. занятие 5).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание»: метание правой и левой рукой. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок. Дети делятся на две группы. Одна группа детей выполняет упражнение, другая – анализирует.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте (см. занятие 5). Предложить всем желающим выполнить упражнения на оценку. Оценивают все дети. «Отлично» – правильное исполнение всех элементов упражнения. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй!».

Рефлексия (см. занятие 5).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 7

Информационно-организационный

блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови». Ведущий бросает мяч каждому ребёнку, одновременно произнося слова: «Раз, два, три – правило техники безопасности назови...». Правила безопасности:

- внимательно слушать инструкции;
- начинать и заканчивать выполнять задание только по команде;
- во время объяснения не отвлекаться и не отвлекать сверстников;
- заниматься в спортивной форме (в спортивном зале – футболка, шорты и сменная спортивная обувь, на

свежем воздухе – футболка, спортивный костюм и кроссовки);

- не трогать электроприборы;
- в начале занятия сделать разминку;
- соблюдать правила игры;
- избегать столкновений с участниками игры;
- после прыжка приземляться на согнутые ноги, на носки с перекатом на всю стопу;
- при падении сгруппироваться.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Бег обычный, сильно сгибая ноги назад. Бег по доске. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Свеча». И.п.: основная стойка, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос. Выдох – подуть на большие пальцы произнося «фу-фу-фу» (задуваем свечку).

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении.

Упражнение «Метание»: метание правой и левой рукой (см. занятие 6). По результатам метания педагог определяет, кто сегодня стал «рекордсменом». Ребёнок показывает мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Прокати мяч».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня я узнал (а)...», «У меня получилось...», «Было трудно...».

ЗАНЯТИЕ 8

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – правило безопасности назови» (см. занятие 7).

Разминка (см. занятие 7).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лазанье по гимнастической стенке»: перелезание с пролёта на пролёт по диагонали.

Упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении (см. занятие 7). Предложить всем желающим выполнить упражнения на оценку. Оценивают все дети. «Отлично» – правильное исполнение всех элементов упражнения. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Прокати мяч».

Рефлексия (см. занятие 7).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 9

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка. Педагог предлагает детям вспомнить, показать товарищам и проделать вместе с ними известные им движения разминки. По ходу разминки кратко обсуждается назначение разогрева мышц, функции отдельных упражнений. С учётом этой информации корректируются действия детей.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Каждый ребенок самостоятельно определяет упражнения, которое необходимо ему отработать. Разделить детей на подгруппы.

Подвижная игра. Педагог просит детей вспомнить и назвать игры, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру. Один из детей берёт на себя роль ведущего.

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить сформулировать совет одному из своих товарищей. При этом запрещается использовать слова: «нельзя», «плохо», «нужно», «исправить».

ЗАНЯТИЕ 10

Информационно-организационный блок. Детям предложить вспомнить, какие советы давали им на прошлом занятии товарищи, какие слова признавались запретными. Сегодня слово «нельзя» становится девизом занятия. Объявляется день запретов. Спросить у детей, рады ли они такой идеи?

Разминка (см. занятие 9). Дети выполняют базовые упражнения разминки, нельзя нарушать дистанцию, расстояние вытянутой руки.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Во время выполнения упражнения нельзя смотреть на товарищей, сходить со своего места.

Один ребёнок выполняет упражнение, другой комментирует. При выполнении упражнений в паре запрещается комментатору использовать слова: «нельзя», «плохо», «нужно», «исправить».

Упражнение «Жонглёр». *Вариант 2:* подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте.

Упражнение «Лазанье по гимнастической стенке»: перелезание с пролёта на пролёт по диагонали (см. занятие 8). Дети делятся на две группы. Одна группа детей выполняет упражнение, другая – анализирует.

Педагог напоминает детям, что перед началом соревнования по пионерболу игроки делятся на две равные команды и размещаются в условных зонах, в две линии на своей стороне площадки. Что происходит перед началом игры? Команды приветствуют друг друга, а жеребьёвкой определяется подающая команда. Что такое жеребьёвка? Жеребьёвка – это способ решения проблемы, какая команда начнёт игру. Жребий – это условный предмет, вынимаемый наудачу из двух предметов, устанавливающий право на игру. На самом деле слово «жребий» переводится с древнерусского как «кусок», «доля», «отрезок». Например, длинная палочка и короткая. Одна из команд по жребию начинает игру с подачи – «мяч в игре». Игрок вводит мяч в игру по свистку с места подачи, правом дальнем углом. Сегодня мы при помощи жребия начнём игру.

Игра пионербол по упрощенным правилам. При помощи жеребьёвки определить соперников, повторить правила игры, обсудить тактику игры. Время от времени педагог подаёт команды: «Нельзя из-за головы!», «Нельзя снизу!», «Нельзя от груди!». До команды «Можно!» стараться не принимать мяч запрещённым способом.

Рефлексия (см. занятие 9).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями предложить придумать запреты к знакомым упражнениям и играм.

ЗАНЯТИЕ 11

Информационно-организационный блок. Сообщить детям, какие поступили предложения о проведении игр с «запретами». *Игра на развитие внимания «Страна наоборот».* Ведущий даёт команды, дети должны выполнить наоборот. Водится запрет. Например, нельзя приседать. Темп игры постепенно ускоряется.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба в колонне по

одному, по два. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад – вдох («грибок вырос»). Выдох – и.п.

Перестроение в круг.

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки с продвижением вперёд».
Вариант 2: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 5-6 м с зажатыми между ног мешочками с песком.

Упражнение «Жонглёр». *Вариант 2:* подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте (см. занятие 10).

Подвижная игра «Ловишка с мячом».

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, сигналижая смайликами: весёлый – «У меня всё получилось. Я молодец!», спокойный – «У меня не всё получилось, но я старался!», грустный – «Мне надо быть внимательнее!».

ЗАНЯТИЕ 12

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Страна наоборот»* (см. занятие 11).

Разминка (см. занятие 11).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». *Вариант 2:* подбрасывание одной рукой и ловля мяча двумя руками в движении.

Упражнение «Прыжки с продвижением вперёд».
Вариант 2: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 5-6 м с зажатыми между ног мешочками с песком (см. занятие 11).

Подвижная игра «Ловишка с мячом».

Рефлексия (см. занятие 11).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте.

ЗАНЯТИЕ 13

Информационно-организационный блок. *Беседа «Для здоровья нужен спорт».* Спорт - это игра по правилам. Существует огромное количество видов спорта. Какие виды спорта вы знаете? Целью спорта являются соревнования. Для этого спортсмены готовятся к ним, регулярно разминаются, тренируются, чтобы быть ещё более сильными, выносливыми, ловкими, меткими и быстрыми. Спорт укрепляет здоровье, даёт бодрость и энергию. Спортсмены учатся добиваться поставленной цели, становятся смелыми. Кто из вас хочет стать спортсменом? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Что для этого нужно? Чтобы достичь больших результатов, нужно регулярно закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться, выполнять физические упражнения, играть в подвижные и спортивные игры. Всё это поможет вам быть здоровыми.

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Мы – осенние листочки, мы на веточки сидели (*образовать круг*)

Ветер дунул – полетели. (*разбежаться*)

Мы летали, мы летали – (*бегать, помахивая листиками*)

Все листочки так устали.

Перестал дуть ветерок – собрались мы все в кружок (*сесть на корточки, поднять руки с листьями над головой*)

Ветер снова вдруг подул и листочки с ветки сдул (*бегать, помахивая листочками*)

Все листочки полетели, и на землю тихо сели... (*подбрасывать листья*)

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в коридор»: метание правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок между двумя скамейками.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 2: подбрасывание одной рукой и ловля мяча двумя руками в движении (см. занятие 12).

Педагог показывает мастер-класс. Атакующий удар – это действие, в результате которого мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу. Игрок передней линии может выполнить атакующий удар на любой высоте с места только в передней зоне. Игрок задней линии может выполнить атакующий удар на любой высоте с места находящегося позади передней зоны. Игроки могут выполнять атакующий удар и из другой зоны при условии, что мяч находится ниже верхнего края сетки. Игрок, принявший подачу, может сделать с мячом только два шага, а на третий выполнить только атакующий удар. Не разрешается выполнять атакующий удар после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне выше верхнего края сетки.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети подводят итог работы в парах: «Мне бы хотелось поблагодарить...(имя партнёра) за то, что он научил меня..., посоветовал...».

ЗАНЯТИЕ 14

Информационно-организационный блок. *Рассказ о истории мяча с использованием ИКТ (описание слайдов презентации «История мяча»).*

Слайд 1

Мяч – это шарообразный предмет, который может катиться, прыгать, отскакивать от твёрдой поверхности.

Слайд 2

Неизвестно точное место, ни время возникновения мяча и игр с мячом. Мяч появился в глубокой древности. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру.

Слайд 3

В некоторых странах мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, потому что был похож на солнце.

Слайд 4

Мячи делали из самых разных материалов. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева и камня. Затем шили из кожи, набивая травой, перьями, опилками, песком и другим подобным материалом. Потом мяч делали из бычьего пузыря, обшивая его кожей и наполняя воздухом, изготавливали из каучука.

Слайд 5

В нашей стране мячи были разные. В старые времена дети играли лёгкими мячиками из бересты или тяжёлыми мячами, туго свёрнутыми из тряпок. Также шили мячики из мягких подушек, а внутрь вкладывали камушки, завёрнутые в бересту, получался одновременно мячик и погремушка. Происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч – это мягкий шар.

Слайд 6

Современные мячи делают из самых разных материалов и надувают их насосом.

Слайд 7

Играть в мяч считали полезным делом. Один врач всем больным вместо лекарства прописывал игру в мяч. С различными видами мячей играли по-разному. Одни предназначались для попадания в цель или ворота, другие бросали друг другу, толкали их парками, старались, чтобы соперник не сумел поймать данный сферический предмет.

Разминка (см. занятие 13).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 3: подбрасывание мяча с хлопками на месте. И.п.: основная стойка, ноги врозь, мяч впереди.

Упражнение «Метание в коридор»: метание правой и левой рукой между гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 2-3 м друг от друга (см. занятие 13).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 13).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание одной рукой и ловля мяча двумя руками в движении.

ЗАНЯТИЕ 15

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Кто больше знает движений?» (пять карточек с изображением человека выполняющего одно из основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание). Ведущий показывает карточку, дети отгадывают, какой вид движения изображён на карточке. Если на карточке изображена ходьба, то каждый ребёнок называет какой-нибудь вид ходьбы. Нельзя повторять движения названные другими товарищами.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом. Ходьба в колонне по одному, по два. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперёд. Бег по бревну. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад – вдох («грибок вырос»). Выдох – и.п.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Пролезь и не задень и не урони»: пролезть сквозь первый обруч правым боком, во второй – левым. Два обруча поставлены на расстоянии одного метра один от другого. И.п.: основная стойка, ноги врозь, справа обруч. Пролезть сквозь первый обруч правым боком, не касаясь руками пола и обруча, во второй – левым (два-три раза).

Упражнение «Жонглёр». Вариант 3: подбрасывание мяча с хлопками на месте (см. занятие 14).

Эстафета «Гол в ворота».

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, прикрепляя яблочко на дерево: красное – с заданием справился, у меня хорошее настроение, зелёное – с заданием не справился, у меня плохое настроение.

ЗАНЯТИЕ 16

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Кто больше знает движений?» (см. занятие 15).

Разминка (см. занятие 15).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 3: подбрасывание мяча с хлопками в движении.

Упражнение «Пролезь и не задень и не урони»: пролезть сквозь первый обруч правым боком, во второй – левым (см. занятие 15).

Эстафета «Гол в ворота».

Рефлексия (см. занятие 15).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Жонглёр»: подбрасывание мяча с хлопками в движении.

ЗАНЯТИЕ 17

Информационно-организационный блок. *Беседа о дружбе.* Педагог спрашивает у детей: «Кто такой друг?», «В чём значимость его для вас?», «Как понимаете выражение «жить дружно»?», «Что цените в вашем друге?», «В чём нуждается ваш друг?». Затем говорит о том, что одно из качеств настоящих друзей, членов единой команды – способность действовать сообща. Для её появления недостаточно иметь общие интересы, нужно уметь видеть другого человека, становиться на его место, смотреть на мир его глазами, принимать в расчет его устремления и возможности, требуются желание и опыт.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом. Ходьба по кругу в чередовании с ходьбой по периметру зала. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановления дыхания «Каланча». И.п.: основная стойка. Руки в стороны – вдох, опустить руки, произнося «с-с-с» – выдох.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки через предметы»: прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый.

Упражнение «Жонглёр». *Вариант 3:* подбрасывание мяча с хлопками в движении (см. занятие 16). Предложить всем желающим выполнить упражнения на оценку. Оценивают все дети. «Отлично» – правильное исполнение всех элементов упражнения. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Педагог показывает мастер-класс. В игре пионербол разрешается соперникам защищаться от нападающих подач методом блокировки. Она заключается в поднятии рук выше верхнего края сетки, с целью помешать, мячу перелететь через неё. Данное действие разрешается игрокам, которые находятся на первой линии. При этом касание блокирующим соперником мяча не считается за касание командой. После

касания блокирующим игроком мяча команда имеет право на три передачи друг другу. Первый удар может совершить блокирующий. Не допускается касание сетки руками, заступ за среднюю линию на сторону соперника, отправлять мяч в аут при блокировке.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети сидят в кругу. Каждый ребёнок начинает с общей фразы: «Мы научились...», проговаривает то, чему, по его мнению, научились дети на занятиях. Каждый следующий участник должен сказать что-то новое, но и повторить всё то, что говорилось до него.

ЗАНЯТИЕ 18

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка (см. занятие 17). Один из детей проводит разминку, которую проводил педагог на предыдущем занятии.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Работа ведётся в микрогруппах, каждая отрабатывает определённое упражнение. Группы формируются с высказанными детьми пожеланиями улучшить свои результаты.

Подвижная игра. Педагог просит детей вспомнить и назвать игры, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру. Один из детей берёт на себя роль ведущего.

Рефлексия (см. занятие 17).

Взаимодействие с семьёй. Нетрадиционная форма обратной связи с родителями «Горячая линия».

ЗАНЯТИЕ 19

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Передай сигнал».* Дети стоят в кругу. Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребёнку через пожатие руки. Сигнал можно передавать влево и вправо, разговаривать нельзя. Когда сигнал придёт снова к ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами.

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Мы по лесенке бежали *(бег на месте)*

И ступеньки всё считали.

Один, два, три, четыре, пять – *(по очереди загибать пальцы на левой руки)*

Будем дальше мы считать. *(растопырить пальцы правой руки)*

Шесть, семь – трудно всем. *(загибать пальцы на правой руке)*

Восемь, девять, десять – ух! *(продолжать загибать пальцы)*

Захватило прямо дух. *(вытереть со лба пот)*

Посмотрели, постояли *(приставить ладонь ко лбу «козырьком»,*

поворачивать голову вправо-влево)

И обратно побежали.

Десять, девять, восемь, семь –

Вот и легче стало всем. *(снова бег на месте, но уже в другую сторону)*

Шесть, пять, четыре, три - *(приседать всё ниже и ниже, на слове «три» сесть на корточки)*

Скоро финиш, посмотри! *(оставаясь на корточках, снова сделать рукой «козырёк»)*

Два! Ах, как же мы устали.
(опустить руки)

(показать два пальца и

Вот один – и добежали!
(большой палец)

(встать и показать один

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 4: подбрасывание мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловля на месте.

Упражнение «Прыжки через предметы»: прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый (см. занятие 17).

Подвижная игра «Догони мяч».

Рефлексия. С помощью считалки дети выбирают ребёнка. Педагог шёпотом называет задания, игры и упражнения, которые были на занятии. Водящему нужно как можно выразительнее без слов передать задание: разминка, упражнения, игра. Дети угадывают, что с помощью пантомимы «говорит» водящий. Всем детям предложить сказать, какие задания, игры и упражнения им больше всего понравились.

ЗАНЯТИЕ 20

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Передай сигнал» (см. занятие 19).*

Разминка (см. занятие. 19).

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в туннель»: метать правой и левой рукой в вертикальную цель. На расстоянии 4-5м на уровне роста ребёнка в вертикальном положении и параллельно друг другу располагаются 2-3 обруча диаметром 50 см. Расстояние между обручами 40-50 см. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок в туннель, образованный обручами.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 4: подбрасывание мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловля на месте (см. занятие 22).

Подвижная игра «Догони мяч».

Рефлексия (см. занятие 19).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями: запомнить как можно больше речёвок.

ЗАНЯТИЕ 21

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – речёвку прокричи». Ведущий бросает мяч ребёнку, произнося слова: «Раз, два, три – речёвку прокричи». Ребёнок произносит речёвку и бросает мяч ведущему.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом. Ходьба по кругу в чередовании с ходьбой по периметру зала. Бег обычный. Бег мелким и широким шагом. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановления дыхания «Каланча». И.п.: основная стойка. Руки в стороны – вдох, опустить руки, произнося «с-с-с» – выдох.

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 4: подбрасывание мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловля в движении.

Упражнение «Метание в туннель»: метать правой и левой рукой в вертикальную цель (см. занятие. 20).

Педагог напоминает о ведение счёта во время игры пионербол. Мяч коснулся территории соперника – команда получает очко. Он начисляется независимо от того, упал ли мяч сразу после подачи или игроки не смогли поймать в процессе передачи паса.

Мяч попал на разметку – подающая сторона не получает очко, его зарабатывает противник. В игре это называют аут.

Аут – это падение за территорию соперника. Это правило срабатывает при условии, что игрок принимающей стороны не коснулся мяча. Иначе подающая сторона получает очко.

Во время подачи мяч попал в сетку или ниже её уровня, или упал на территории подающего – очко получает соперник. Можно повторить подачу или переход подачи принимающей стороне.

Кроме того команда противника получает очки в следующих случаях: игрок поймал мяч, который сам же и бросил, ударил по нему ногой или коснулся сетки.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Каждой паре детей, выполнявших упражнение вместе, поделиться рецептом слаженного взаимодействия. Обсудить игровые действия команд, капитанов, работу судьи.

ЗАНЯТИЕ 22

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Раз, два, три – речёвку прокричи» (см. занятие. 21).

Разминка (см. занятие 21).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре. Детям предложить пояснить, почему не удавалось перекатить мяч прямо в руки, какие ошибки допущены, проследить, чтобы при выполнении упражнения они были устранены.

Упражнение «Жонглёр». Вариант 4: подбрасывание мяча с хлопками перед собой и за спиной и ловля в движении (см. занятие 21).

Игра пионербол по упрощённым правилам. Дети делятся на две команды, самостоятельно выбирают капитанов и судью.

Рефлексия (см. занятие 21).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями посмотреть мультфильм «Ох и Ах».

ЗАНЯТИЕ 23

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Я начну, а ты закончи». Ведущий начинает называть правило игры, а дети продолжают. Например:

- Игроки делятся на... *(две команды);*
- В каждой команде по... *(шесть человек);*
- Сразу оговаривается количество... *(очков в партиях);*
- Обычно играют до... *(25 очков, три партии);*
- В игре пионербол не бывает ничья, играют до тех пор, пока одна из команд не добьётся... *(разницы);*
- С помощью жребия определяют команду... *(начинающую игру);*
- Игроки размещаются в условных зонах, в две линии на своей стороне площадки и каждый игрок... *(защищает её);*
- Начинается игра с подачи игрока, который находится в дальнем правом углу площадки и бросает мяч на половину команды соперника по свистку судьи – ... *(«мяч в игре»);*
- Внутри команды подающий игрок постоянно... *(меняется);*
- После розыгрыша мяча, все игроки переходят на место соседа по часовой стрелке. Этот приём называется... *(«переход хода»);*
- Тот игрок, который дошёл до правого дальнего угла, становится... *(подающим);*
- Далее подача переходит к команде... *(выигравшей очко);*
- Игрок, поймавший мяч, может выполнить передачу другому игроку своей команды, тот ещё одну для нападающего броска другому игроку для продолжения

атаки, броску обратно на сторону соперника. Этот приём называется... (*«три касания мяча»*);

- При этом приёме разрешается кратковременно задерживать мяч и прижимать его... (*к груди*);
- Если мяч падает в пределах площадки, то очко засчитывается... (*атакующей команде*);
- Все броски проводят... (*над сеткой*).

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Ходьба в колонне по два, по три. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Заводные машинки». И.п.: основная стойка, руки в «замок» перед собой. На вдохе выполнять вращательные движения большими пальцами, на выдохе произносить «ж-ж-ж».

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ударь и поймай»: удар мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками. И.п.: основная стойка, мяч в руках у груди.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (см. занятие 22).

Игра пионербол по упрощённым правилам. Детям предоставить возможность организовать игру самостоятельно, опираясь на указания судьи.

Рефлексия. Детям предложить обменяться впечатлениями о совместной деятельности, что-либо пожелать друг другу на прощанье.

ЗАНЯТИЕ 24

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Я начну, а ты закончи» (см. занятие 23).

Детям предложить сказать, как выполнили бы одно и то же упражнение вечно охающий Ох и всегда весёлый Ах?

Разминка (см. занятие 23). Попробовать выполнить несколько упражнений разминки стараясь почувствовать себя, то Охом, то Ахом. Дети действуют по заданию ведущего, а педагог подаёт команды «Ох» или «Ах». Продолжая задания нужно перевоплотиться в соответствующего персонажа

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Все упражнения выполняются каждым ребёнком в роли Оха и Аха: меняется стиль ходьбы, выражение лица, реакция на неудачное выполнение упражнения.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча правой и левой рукой друг другу в паре.

Упражнение «Ударь и поймай»: удар мяча о землю (пол) и ловля его двумя руками (см. занятие 23).

Игра пионербол по упрощённым правилам. Капитанам команд и игрокам необходимо следить за соблюдением правил игры, время от времени «примекая» маску Оха и Аха

Рефлексия. Обсудить с детьми, с каким настроением каждый из них обычно берётся за ту или иную работу. Зависит ли от настроения результат выполнения работы? Как настраивались на роли Оха и Аха? Какие способы создания положительного настроения, с которыми познакомились сегодня, понравились?

Взаимодействие с семьёй. Двум детям предложить вместе с родителями подобрать загадки о животных леса и придумать упражнения «Лесной разминки», третьему ребёнку подготовить упражнения для «Лесной зарядки».

ЗАНЯТИЕ 25

Информационно-организационный блок. *Мини-викторина «Лучший знаток пионербола».* Педагог задаёт вопросы. Ребёнок, который первым правильно ответил на вопрос, получает фишку. Кто больше набрал фишек тот и победил. Вопросы:

– Сколько игроков в команде?... (*шесть*);

- Где проводится игра в пионербол?.. *(на волейбольной площадке);*
- Как игроки меняются местами?.. *(перемещаются по часовой стрелке);*
- Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команде?.. *(три);*
- Каким способом определяют команду начинающую игру?.. *(жеребьем);*
- На какую игру похож пионербол?.. *(волейбол);*
- Что делает игрок поймавший мяч?.. *(бросает мяч на половину другой команды или делает пас партнёру по команде);*
- Сколько команд играют в пионербол?.. *(две);*
- Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?.. *(нет);*
- Каким мячом играют в пионербол?.. *(волейбольным);*
- Где находится подающий игрок команды?.. *(в дальнем правом углу площадки);*
- Когда игроки команды меняются местами?.. *(после каждой выигранной подачи, заработанного очка);*
- Можно при ловле мяча прижимать его к себе?.. *(нет);*
- Как проигранный мяч отдаётся команде противника?.. *(под сеткой);*
- Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?.. *(нет).*

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба в колонне по два, по три. Бег обычный. Семенящий бег. Бег в заданном темпе. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Заводные машинки». И.п.: основная стойка, руки в «замок» перед собой. На вдохе выполнять вращательные движения большими пальцами, на выдохе произносить «ж-ж-ж».

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Выбрать ребёнка, который не ошибался, чтобы на следующем занятии проводить ОРУ.

Перед выполнением упражнений назначить ответственных детей за организацию работы группы.

Упражнение «Ударь и поймай». *Вариант 2:* удар мяча о землю (пол) под ногой и ловля его одной рукой. И.п.: основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

Упражнение «Прокатывание мяча»: прокатывание мяча правой и левой рукой друг другу в паре (см. занятие 24).

Эстафета «Кенгуру».

Рефлексия. Детям предложить сказать несколько слов о напарнике, что у него лучше получалось во время выполнения упражнений, назвать его лучшие качества, что ещё надо отработать.

ЗАНЯТИЕ 26

Информационно-организационный блок. Детям сообщить, что сегодня разминка, упражнения, подвижная игра посвящены обитателям леса, которые ребята подготовили дома.

Разминка. Разминка проводится в форме игры, назначенным ребёнком на предыдущем занятии. Все идут по кругу, выполняя упражнения разминки. Один из ведущих читает загадки, другой держит обруч и следит за своевременностью произнесения отгадки. Право дать ответ предоставляется ребёнку, проходящему в момент произнесения через обруч. Как только даётся правильный ответ, все «превращаются» в соответствующее животное. Если не прозвучал правильный ответ, то дать отгадку может любой другой ребёнок. Ведущему разрешается давать подсказки, в которых даётся пересказ загадки, описание животного. Также ведущему разрешено предлагать детям подсказки – пантомимы, связанные с характерными

движениями, повадками и внешностью загаданного животного.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок показывает товарищам и проделывает вместе с ними упражнения подготовленной дома «Лесной зарядки».

Упражнения. По результатам предыдущих занятий детям предложить индивидуальные задания. Дети выбирают животного, которого они будут изображать во время выполнения упражнений.

Подвижная игра. Педагог просит детей вспомнить и назвать подвижные игры, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру, рассказывают правила. Один из детей берёт на себя роль ведущего. Дети выбирают животного, которого они будут изображать во время подвижной игры.

Рефлексия. Дети рассказывают, какие роли им понравилось играть, кто из животных смог бы лучше играть в пионербол.

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в выставке рисунков «Игры с мячом».

ЗАНЯТИЕ 27

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Запомни движения».* Ведущий выполняет движения руками и ногами. Дети повторяют движения за педагогом. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке. Условие: если совершается ошибка, то детям нужно разобраться самостоятельно и исправить свою ошибку свою. Нельзя указывать соседу на его ошибку.

Разминка Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три. Ходьба с хлопками и разным положением рук.

Быть красивым, быть здоровым помогает нам ходьба. *(ходьба обычная)*

Мы ходьбе разнообразной крикнем громкое «ура»!

Мы захлопаем в ладоши, раз и два, раз и два. *(хлопок на каждый шаг)*

Ведь с хлопками веселее, раз и два, раз и два.

Руки в стороны поднимем и опустим руки вниз. *(поднять руки в стороны, опустить вниз)*

Укрепляем спину, руки. Эй, ребята, улыбнитесь!

На носочки встанем все – сразу подрастём. *(ходьба на носках)*

На носочки встанем все и вот так пойдём.

Спинки прямо, взгляд вперёд, не стучим ногами.

А теперь бег на месте это тоже интересно! *(бег на месте)*

Мы размялись от души и на место все спешим. *(ходьба, перестроение в колонну по три)*

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Хлоп – скок»: перебрасывание мяча с ударом об пол друг другу в паре. И.п.: основная стойка, ноги на ширине плеч.

Упражнение «Ударь и поймай». *Вариант 2:* удар мяча о землю (пол) под ногой и ловля его одной рукой (см. занятие 25).

Подвижная игра «Постарайся поймать».

Рефлексия. Дети отвечают на вопросы: «Какие игры, задания и упражнения понравились?», «Что из неудавшегося раньше получилось сегодня?», «Что больше всего порадовало?».

ЗАНЯТИЕ 28

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Запомни движения»* (см. занятие 27).

Разминка (см. занятие 27).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча друг другу в паре. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Хлоп – скок»: перебрасывание мяча с ударом об пол друг другу в паре (см. занятие 27).

Подвижная игра «Постарайся поймать».

Рефлексия (см. занятие 27).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Хлоп – скок»: перебрасывание мяча с ударом об пол друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 29

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Четвёртый лишний». Ведущий называет четыре вида движений, спорта, инвентаря, дети называют лишнее и объясняют почему. Примеры:

- Мяч для регби, волейбольный мяч, клюшка, теннисный мяч... (*клюшка*);
- Метание, подача, ловля, передача... (*метание*);
- Баскетбол, бокс, волейбол, пионербол... (*бокс*);
- Прыжок с парашютом, прыжок с разбега, прыжок с места, прыжок в высоту... (*прыжок с парашютом*);
- Футбольный мяч, гандбольный мяч, теннисный мяч, волейбольный мяч... (*теннисный мяч*);
- Ходьба, бег, прыжки, плавание... (*плавание*);
- Плавание, гандбол, хоккей с мячом, пионербол... (*плавание*);
- Футболка, рубашка, носки, шорты... (*рубашка*);
- Обруч, волейбольный мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч... (*обруч*);
- Футбол, пионербол, боулинг, волейбол... (*боулинг*);
- Батут, волейбольная сетка, баскетбольная сетка, ворота... (*батут*);

- Регби, фехтование, футбол, теннис... (*фехтование*);
- Футбольный мяч, мяч для регби, баскетбольный мяч, теннисный мяч... (*мяч для регби*);
- Чешки, туфли, кеды, кроссовки... (*туфли*);
- Коньки, мяч для хоккея на траве, клюшка, ворота... (*коньки*).

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба прямо с поворотами. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Регулировщик». И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять расположение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук – выдох.

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки в высоту с места»: прыжок в высоту с места на мягкое покрытие. И.п.: стопы поставить параллельно, на ширине плеч, носки расположить у предмета, поднять руки вверх, назад, прогнуться в пояснице, приподняться на носки. Прыгнуть и приземлиться на носки с перекатом на всю ступню.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча друг другу в паре (см. занятие 28). Выявить две пары, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, выбирают смайлик и прикрепляют его на дерево успеха: веселый – «Я доволен собой, всё удалось!», спокойный – «Мне было нелегко, но я справился!», грустный – «Мне было трудно, нужна помощь!».

ЗАНЯТИЕ 30

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Четвёртый лишний» (см. занятие 29).

Разминка (см. занятие 29).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре.

Упражнение «Прыжки в высоту с места»: прыжок в высоту с места на мягкое покрытие (см. занятие 29).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 29).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 31

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Тропинка».* Дети стоят в кругу, берутся за руки. По команде: «гуляем» – ходьба по кругу, «тропинка» – положить руки на плечи впереди стоящему ребёнку и наклонить головы вниз, «копна» – поднять руки вверх, «кочки» – присесть. Ведущий может говорить очень тихо.

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Солнце землю греет слабо, *(ходьба, руки вверх и вниз)*

По ночам трещит мороз,

Во дворе у Снежной Бабы

Побелел морковный нос.

В речке стала вдруг вода *(прыжки с продвижением вперёд)*

Неподвижна и тверда,

Вьюга злится, снег кружится, *(лёгкий бег с имитируемыми движениями руками)*

Заметает все кругом белоснежным серебром.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в вертикальную цель»: метание правой и левой рукой в вертикальную цель. На расстоянии 3-4 м располагается вертикально обруч диаметром 50 см. Высоту обруча можно менять. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении стоя на коленях друг другу в паре (см. занятие 30).

Эстафета «Школа мяча».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня мне особенно понравилось...», «Лучше всего у меня сегодня получилось...», «Я пожелал (а) бы себе...».

ЗАНЯТИЕ 32

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Тропинка»* (см. занятие 31).

Разминка (см. занятие 31).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении сидя друг другу в паре.

Упражнение «Метание в вертикальную цель»: метание правой и левой рукой в вертикальную цель (см. занятие 31). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Школа мяча».

Рефлексия (см. занятие 31).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении сидя друг другу в паре.

ЗАНЯТИЕ 33

Информационно-организационный блок. Отгадывание детьми по символам на картинке, какие виды деятельности запланировал педагог на занятии.

Дидактическая игра «Закончи пословицу». Ведущий произносит пословицу, а дети договаривают последнее слово. Пословицы:

- Кто любит спорт, тот здоров и... (*бодр*);
- Отдашь спорту время – взамен получишь... (*здоровье*);
- Кто спортом занимается, тот силы... (*набирается*);
- В соревновании первый тот, кто ежедневно вперёд... (*идёт*);
- Спорт – закалка на долгую... (*жизнь*);
- Кто ловко бьёт по мячу, тому все... (*по плечу*);
- Спорт и туризм укрепляют... (*организм*);
- Ловкий спортсмен – выносливый... (*воин*);
- Чтоб успешно развиваться, нужно спортом... (*заниматься*).

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба прямо с поворотами. Бег обычный. Бег в чередовании с прыжками. Бег в заданном темпе. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Регулировщик». И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять расположение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук – выдох.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке»: ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене.

Упражнение «Точно в руки»: передача мяча в положении сидя друг другу в паре (см. занятие 32).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети стоят в кругу, передают «Снежный ком» и говорят о том, что получилось и над чем ещё стоит поработать.

ЗАНЯТИЕ 34

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Мяч кидай – пословицу называй». Ведущий бросает мяч каждому ребёнку мяч со словами: «Мяч кидай – пословицу называй». Ребёнок ловит мяч, произносит пословицу о здоровье и бросает мяч ведущему.

Разминка (см. занятие 33).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лови - бросай»: перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловля. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке»: ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене (см. занятие 33).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 33).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями придумать упражнения для весёлой разминки и ОРУ «Виды спорта». В весёлую разминку необходимо включить знакомые упражнения, позволяющие подготовить мышцы к работе, принесение в них особенности, связанные с заданной темой.

ЗАНЯТИЕ 35

Информационно-организационный блок. Детям предложить назвать игры, упражнения, которые нравятся каждому из них больше всего. Путём голосования или лотереи выбрать формы работы для организации каждого из этапов занятия. Составить план предстоящего занятия, подобрать инвентарь.

Разминка. Ребёнок проводит весёлую разминку, подготовленную дома.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок проводит весёлую разминку, подготовленную дома.

Упражнения. Создать пары из детей имеющие противоположные результаты. По очереди дети выступают в роли тренеров, задача которых – показать, как правильно выполнять упражнение. По итогам мастер-класса оценить исполнительские и тренерские успехи ребят, в том числе умение терпеливо и доходчиво объяснять

Эстафета. Педагог просит детей вспомнить и назвать эстафеты, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру, рассказывают правила. Дети делятся на команды, выбирают капитанов. Один из детей берёт на себя роль судьи.

Рефлексия. Дети обсуждают ход и результаты игры, обмениваются советами и пожеланиями.

ЗАНЯТИЕ 36

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Мяч кидай – пословицу называй» (см. занятие 34).

Разминка (см. занятие 35).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжок в длину с места»: прыжок в длину с места на мягкое покрытие. И.п.: ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны. Оттолкнуться обеими ногами с одновременным взмахом рук

вперёд, вверх. В полёте ноги согнуть в коленях и вынести вперёд. Во время приземления присесть и вынести руки вперёд, в стороны.

Упражнение «Лови - бросай»: перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловля (см. занятие 34).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 35).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Лови – бросай»: перебрасывание мяча двумя руками от груди и ловля.

ЗАНЯТИЕ 37

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Угадай вид спорта» (с мячом). Ведущий вызывает ребёнка, показывает картинку с видом спорта, а он изображает его. Дети отгадывают. Можно вызвать двое детей показать вид спорта.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба в колонне по три, по четыре. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Снежинки». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, ладонями вверх («на ладони упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладони, губы трубочкой, произнести «фу-фу-фу» («снежинки полетели»).

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лови - бросай»: перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Прыжок в длину с места»: прыжок в длину с места на мягкое покрытие (см. занятие 36). По результатам

прыжков педагог определяет, кто сегодня стал «рекордсменом». Ребёнок показывает мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Попади в обруч».

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигнализируя карточками: зеленой – интересно, жёлтой – понравилось, но не все, красной – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 38

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Угадай вид спорта» (см. занятие 37).

Разминка (см. занятие 37).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в горизонтальную цель»: метание правой и левой рукой в горизонтальную цель. На расстоянии 3-4 м от линии на полу лежит обруч диаметром 1-1,5 м. И.п.: мешочек в правой руке, левая нога на шаг впереди, вес тела равномерно распределён. Принять и.п., прицелиться, замах, бросок в обруч.

Упражнение «Лови - бросай»: перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля (см. занятие 33).

Эстафета «Попади в обруч».

Рефлексия (см. занятие 37).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Лови – бросай»: перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля.

ЗАНЯТИЕ 39

Информационно-организационный блок. *Беседа «Как сохранить и укрепить здоровье».* Что на свете дороже всего? Сегодня мы поговорим о здоровье. Что такое здоровье? Здоровье – это отсутствие болезни. Что влияет на здоровье человека? Чтобы сохранить и укрепить здоровье нужно соблюдать режим дня, делать зарядку, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, заниматься спортом и многое

другое. Кто несёт ответственность за сохранение вашего здоровья? Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и каждый из вас должен задуматься, как не вредить своему здоровью.

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.
Ровным кругом друг за другом
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем вот так. *Выполнение различных движений.*

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лови – бросай»: перебрасывание мяча снизу и ловля. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Метание в горизонтальную цель»: метание правой и левой рукой в горизонтальную цель (см. занятие 38). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети отвечают на вопросы: «Что получилось лучше всего?», «Что не получилось и почему?», «Что сделаешь, чтобы в следующий раз получилось?».

ЗАНЯТИЕ 40

Информационно-организационный блок. *Мини-викторина «Здоровый образ жизни».* Педагог задаёт вопросы. Ребёнок, который первым правильно ответил на вопрос, получает фишку. Кто больше набрал фишек тот и победил. Вопросы:

- Что нельзя купить?.. (здоровье);
- Правильно ли принимать пищу в одно и то же время?.. (правильно);

- Как называется распределение времени на сон, еду и занятия?.. (*режим дня*);
- Как называются утренние физические упражнения?.. (*зарядка*);
- Назовите орган дыхания человека?.. (*лёгкие*);
- Что помогает нам прыгать, бегать, говорить?.. (*мышцы*);
- Из чего состоит скелет?.. (*из костей*);
- Как называется тренировка организма холодной водой?.. (*закаливание*);
- Как можно закаляться на природе?.. (*водные процедуры, купание, солнечные ванны*);
- Откуда человеческий организм берёт энергию?.. (*из продуктов*);
- Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов?.. (*овощи, фрукты, ягоды*);
- Какие продукты укрепляют кости?.. (*молочные*);
- Какое блюдо подходит лучше всего для обеда?.. (*суп, борщ*).

Разминка (см. занятие 39).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ловкие ребята»: прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.

Упражнение «Лови – бросай»: перебрасывание мяча снизу и ловля (см. занятие 39).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 39).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Лови – бросай»: перебрасывание мяча снизу и ловля.

ЗАНЯТИЕ 41

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Дотронься до...».* Дети сидят или стоят в

кругу. Ведущий произносит команду: «Дотронься до... уха!» - дети должны прикоснуться к уху ребёнка, который находится рядом. Ребёнок, который не успел дотронуться до кого-нибудь из детей, становится водящим. Команды должны быть разными.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по три, по четыре. Бег обычный. Бег в колонне по двое. Бег в разных направлениях. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Снежинки». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, ладонями вверх («на ладони упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладони, губы трубочкой, произнести «фу-фу-фу» («снежинки полетели»).

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ползание по гимнастической скамейке»: ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Упражнение «Ловкие ребята»: прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении (см. занятие 40).

Подвижная игра «Мяч навстречу мячу».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Было интересно...», «Я выполняю упражнение...», «Я смог...».

ЗАНЯТИЕ 42

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Дотронься до...»* (см. занятие 41).

Разминка (см. занятие 41).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ловкие ребята». *Вариант 2:* обводить мяч ногой вокруг предметов.

Упражнение «Ползание по гимнастической скамейке»: ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (см. занятие 41).

Подвижная игра «Мяч навстречу мячу».

Рефлексия (см. занятие 41).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями придумать подвижную игру.

ЗАНЯТИЕ 43

Информационно-организационный блок. Детям предложить составить план предстоящего занятия с учётом того, что большая часть будет проходить в форме мастер-класса – дети будут обучать друг друга освоенным на предыдущих занятиях упражнениям. Выслушав их предложения, педагог поясняет предлагаемый им окончательный вариант плана.

Разминка. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им движения разминки. Детям предлагается прокомментировать правильность выполнения разминки.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Дети получают индивидуальные задания. Работа может идти в паре, подобранной таким образом, чтобы каждый мог побыть в роли тренера по одному из освоенных упражнений.

Подвижная игра. Каждый ребёнок, который придумал подвижную игру, рассказывают правила. Остальные дети выбирают. Педагог по необходимости корректирует правила игры, помогает подобрать атрибуты и организовать игру.

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить подвести итог занятия: «Сегодня моим тренером был...», «У меня стало лучше получаться...», «Я рад, что у... (имя ребёнка) стало лучше получаться... (что именно)», «... (имя ребёнка) мне

хотелось бы пожелать...». Дети могут по очереди рассказывать о своих впечатлениях или завершить общую фразу, произносимую педагогом.

ЗАНЯТИЕ 44

Информационно-организационный

блок.

Дидактическая игра «Загадки-отгадки».

Ведущий

загадывает загадку, а дети отгадывают. Загадки:

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю... (*зарядку*)

Он – холодный, он – приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польёт меня,

Вырасту здоровым я!... (*душ*)

Наступает час обеда:

Мой-ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама вкусный... (*суп*)

От него – здоровье, сила

И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода... (*молоко*)

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты.

Вместе все зовутся... (*фрукты*)

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все... (*гантели*)

Руль, колёса и педали.

Транспорт для езды узнали?

Тормоз – есть, кабины – нет.

Мчит меня... (*велосипед*)

Болеь мне некогда, друзья

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (*спорт*).

Педагог предлагает свой план работы на занятии. Детям нужно прокомментировать, с какой целью, по их мнению, будет выполняться тот или иной вид деятельности.

Разминка (см. занятие 43).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ползание по-пластунски»: ползание в упоре на руках без помощи ног. И.п.: лёжа на животе. Попеременно выносить руки вперёд, сгибая их в локтях, туловище подтягивать вперёд.

Упражнение «Ловкие ребята». *Вариант 2:* обводить мяч ногой вокруг предметов (см. занятие 43).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 43).

Взаимодействие с семьёй. Мастер-класс воспитанников для родителей «Вместе с папой, вместе с мамой!».

ЗАНЯТИЕ 45

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Земля, вода, огонь, воздух».* Ведущий произносит слова, а дети выполняют действия. На слово «земля» - опускают руки вниз, на слово «вода» - вытянуть руки вперёд, на слово «воздух» - поднять руки вверх, на слово «огонь» - вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Ведущий сначала медленно произносит слова, потом быстрее и быстрее.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба змейкой. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Варим кашу». И.п.: основная стойка, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос, втягивая живот, выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» («каша кипит») и выпячивая живот.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ловкие ребята». Вариант 3: передача мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре.

Упражнение «Ползание по-пластунски»: ползание в упоре на руках без помощи ног (см. занятие 44).

Эстафета «Передвижение с мячом».

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигнализируя султанчиками: зелёный – интересно; жёлтый – понравилось, но не всё; красный – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 46

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Земля, вода, огонь, воздух»* (см. занятие 45).

Разминка (см. занятие 45).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Лови - бросай»: перебрасывание мяча через сетку и ловля разными способами. И.п.: основная стойка, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне, туловище слегка наклонено вперёд, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Упражнение «Ловкие ребята». Вариант 3: передача мяча правой и левой ногой стоя на месте друг другу в паре (см. занятие 45).

Эстафета «Передвижение с мячом».

Рефлексия (см. занятие 45).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в конкурсе на лучшее нестандартное оборудование.

ЗАНЯТИЕ 47

Информационно-организационный блок. *Рассказ о истории Олимпийских игр с использованием ИКТ (описание слайдов презентации «История Олимпийских игр»).*

Слайд 1

Один раз в четыре года проходят Олимпийские игры. В этих спортивных соревнованиях участвуют самые лучшие спортсмены из разных стран мира. Каждый из них мечтает стать олимпийским чемпионом и получить в награду медаль золотую, серебряную или бронзовую.

Слайд 2

Родина Олимпийских игр – это Древняя Греция. В древнем городе Олимпия проводился этот праздник, отсюда возникло название Олимпийские игры. Участников игр называли олимпионики.

Слайд 3

На таких играх спортсмены соревновались в пяти видах спорта. Эти игры называли пятиборье: состязание в беге, борьба, прыжки в длину, метание копья и диска, гонки на колесницах.

Слайд 4

В наше время первые Олимпийские игры были проведены 122 года назад в Греции, городе Афины.

Слайд 5

У современных игр есть свои символы. Одним из символов является пять переплетённых колец разного цвета, каждое из колец символизирует одну из пяти частей света: синий – Европа, чёрный – Африка, красный – Америка, жёлтый – Азия, зелёный – Австралия.

Слайд 6

Другой символ – это флаг олимпийских игр, изображение олимпийских колец на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время игр. Олимпийский флаг используют во время открытия и закрытия каждой Олимпиады.

Слайд 7

Зажжение олимпийского огня – один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Олимпийских игр. Олимпийский огонь по традиции зажигают в Греции. Эстафета Олимпийского огня пройдёт через всю страну за 123 дня. Огонь из Греции доставляют с помощью разного транспорта на место проведения игр. Обычно завершить эстафету по дорожке олимпийского стадиона на церемонии открытия игр и зажечь от факела олимпийский огонь в специальной чаше предоставляется одному из ведущих спортсменов страны, в которой проводятся игры.

Слайд 8

Олимпийские игры бывают двух видов: зимние и летние. Зимние игры проводятся на снегу и льду

Слайд 9

Какие награды получают спортсмены за первое место – золотая медаль, за второе место – серебряная, за третье место – бронзовая. Для награды спортсменов им предоставляется пьедестал. На верхней ступени стоит спортсмен занявший первое место, на второй ступени серебряный призёр, а на третьей бронзовый.

Слайд 10

В нашей стране семь лет назад проходили зимние Олимпийские игры в городе Сочи. На каждых Олимпийских играх есть свой талисман. В России талисманами зимних Олимпийских игр был Снежный Барс, Зайка, Белый медведь, Снежинка и Лучик.

Слайд 11

Девиз олимпийских игр является выражение: «Быстрее, выше, сильнее».

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Еле – еле, – еле – еле, *(медленная ходьба друг за другом)*

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом, *(ходьба переходит в бег)*

Всё бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите *(бег переходит в ходьбу)*

Карусель остановите. *(замедлить шаг)*

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра. *(остановиться)*

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Мяч в ворота»: удар мяча ногой в ворота. Обозначить ворота кубиками. Расстояние от ворот до исходной линии 4-5 м.

Упражнение «Лови - бросай»: перебрасывание мяча через сетку и ловля разными способами (см. занятие 46). Выявить две пары, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети отвечают на вопросы: «Что узнали нового?», «Чему научились?», «Над чем ещё нужно поработать?».

ЗАНЯТИЕ 48

Информационно-организационный блок. *Рассказ о играх с мячом, которые включены в Олимпийские игры с использованием ИКТ (описание слайдов презентации «Олимпийские игры с мячом»).*

Слайд 1

Сегодня вы узнаете о играх с мячом, которые входят в летние Олимпийские игры.

Слайд 2

У поля есть две половины,

А по краям висят корзины.

То пролетит над полем мяч,

То меж людей несётся вскачь.

Его все бьют и мячик зол,

А с ним играют в... *(баскетбол)*

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, пять из которых находятся на поле, а остальные считаются игроками на замену. Цель каждой

команды: забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, помешать другой команде, завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол.

Слайд 3

По воротам бьёт ловкач,

Плавая, бросает мяч.

А вода здесь вместо пола,

Значит, это... (*водное поло*)

Водное поло – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз в установленное время. Игра происходит в воде, а мяч держат и забрасывают в ворота одной рукой. Обычно одна из команд играет в шапочках белого цвета, а другая синего. Шапочки вратарей выкрашены в красный цвет.

Слайд 4

От ладони без оглядки

Через сетку для посадки

На, чужой команды, пол

Мяч летит, то... (*волейбол*)

Волейбол – это вид спорта, командная спортивная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сетке, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника.

Слайд 5

Пляжный волейбол – упрощённая игра обычного волейбола. Игра происходит на разделённой высокой сеткой песчаной площадке.

Слайд 6

Площадка, мяч, ворота есть.

Свою мы защищаем честь.

Руками забиваем гол,

Играя меж собой в... (*гандбол*)

Гандбол – командная игра с мячом, играют руками. Цель игры: как можно больше раз забросить мяч в ворота соперника.

Слайд 7

Гольф – спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки, ударами клюшек, пытаясь пройти определённую дистанцию за минимальное количество ударов.

Слайд 8

Шарик над столом порхает,

От ракетки убегает.

Что за классная игра?

Угадайте, детвора... (*теннис*)

Теннис – вид спорта, в котором соперничают два игрока или две команды, состоящие из двух игроков. Задачей соперников является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

Слайд 9

Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь в ворота забивают,

Кричат от радости все «Гол!».

Игру с мячом зовут... (*футбол*)

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела, кроме рук большее количество раз, чем команда соперника.

Слайд 10

Хоккей на траве – командный вид спорта, в которой играют две команды, используя клюшку и мяч. В каждой команде по одиннадцать человек.

Разминка (см. занятие 47).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой на месте. И.п.: основная стойка, ноги на ширине плеч.

Упражнение «Мяч в ворота»: удар мяча ногой в ворота (см. занятие 47). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 47).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в выставке рисунков «Олимпийские игры».

ЗАНЯТИЕ 49

Информационно-организационный блок. *Мини-викторина «Олимпийские игры».* Педагог задаёт вопросы. Ребёнок, который первым правильно ответил на вопрос, получает фишку. Кто больше набрал фишек тот и победил. Вопросы:

- Как в древности называли участников игр?..
(*олимпионики*)
- Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в четыре года?..
(*олимпиада*)
- В какой стране впервые появились Олимпийские игры?..
(*в Греции*)
- В каком древнем городе проводился спортивный праздник, который в дальнейшем был назван Олимпийские игры?..
(*Олимпия*)
- Какие современные символы олимпийских игр?..
(*пять колец, флаг, огонь*)
- Какое количество колец в олимпийской символике?..
(*пять*)
- Какого цвета олимпийские кольца?..
(*голубого, чёрного, жёлтого, красного, зелёного*)

- Что означают по цвету Олимпийские кольца?.. (*синий – Европа, чёрный – Африка, красный – Америка, жёлтый – Азия, зелёный – Австралия*)
- Что изображено на Олимпийском флаге?.. (*пять колец*)
- Какие бывают виды Олимпийских игр?.. (*зимние и летние*)
- Какие награды получают спортсмены, показавшие самые лучшие результаты?.. (*1 место – золотая медаль, 2 место – серебряная медаль, 3 место – бронзовая медаль*)
- Какой девиз Олимпийских игр?.. (*«Быстрее, выше, сильнее!»*)

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба змейкой. Бег обычный. Бег из разных исходных положений. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Варим кашу».
И.п.: основная стойка, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос, втягивая живот, выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» («каша кипит») и выпячивая живот.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками от груди.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой на месте (см. занятие 46). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Мяч ведущему».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить закончить фразы: «Сегодня мне было трудно...», «Сегодня мне удалось...», «Я похвалил бы себя за...».

ЗАНЯТИЕ 50

Информационно-организационный блок. Детям предложить поздороваться, используя различные приветственные жесты, высказать пожелания по содержанию занятия, пожелать плодотворной работы.

Разминка (см. занятие 49).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками от груди (см. занятие 49). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Подвижная игра «Мяч ведущему».

Рефлексия (см. занятие 49).

Взаимодействие с семьёй. Выставка дидактического материала «Спортивные дидактические игры».

ЗАНЯТИЕ 51

Информационно-организационный блок.
Дидактическая игра «Что за жест?». Водящий показывает жест судьбы, а дети говорят, что он обозначает.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба враспынную. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И.п.: основная стойка. На вдохе подняться на носки, потянуть вперёд поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бёдрам произнося «ку-ка-ре-ку».

Построение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой по три раза каждой на месте, и последующему броску партнеру (см. занятие 50).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Обсудить организацию тренировки, какой приём в игре оказался самым сложным и над чем нужно работать с точки зрения техники игры.

ЗАНЯТИЕ 52

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Что за жест?» (см. занятие 51).

Разминка (см. занятие 51).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой в движении.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы (см. занятие 51).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 51).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы.

ЗАНЯТИЕ 53

Информационно-организационный блок. Предложить ребятам отгадать письма-загадки, «прочитать» которые, они смогут узнать, какие упражнения они будут выполнять, в какую игру играть. Дети «читают» зашифрованные письма, переводя язык знаков на язык пантомимы.

Разминка. Во время разминки использовать символные подсказки предложенные детям. Построение в колонну по

одному. Ходьба обычная. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба врассыпную. Бег обычный. Бег с различными заданиями. Бег с преодолением препятствий. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Петушок». И.п.: основная стойка. На вдохе подняться на носки, потянуть вперёд поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бёдрам произнося «ку-ка-ре-ку».

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ. Во время ОРУ использовать символные подсказки предложенные детям.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.

Упражнение «Ведение мяча»: отбивание мяча правой и левой рукой в движении (см. занятие 52). Выявить двое детей, которые добились лучших результатов, провести финальный поединок – мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети рассказывают о своей работе в качестве тренеров и капитанов: что удалось, чему рады, над чем нужно ещё работать, что понравилось больше всего, какие качества и умения помогли, что мешало.

ЗАНЯТИЕ 54

Информационно-организационный блок. *Задание «Найди подсказку».* Детям предложить пройти по залу, рассмотреть все то, что приготовлено для сегодняшнего занятия: предметы спортивного инвентаря, разметку зала, атрибуты судей и т.д. По итогам предложить высказать предположение о том, какая игра будет предложена на занятии, какие упражнения.

Разминка (см. занятие 53).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки в длину с разбега»: прыжок в длину с разбега на мягкое покрытие. И.п.: левая нога на шаг впереди, руки согнуты в локтях. Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, оттолкнуться одной ногой с одновременным махом рук вперёд, вверх. В полёте ноги максимально согнуть в коленях и перед приземлением вынести вперёд. Приземлиться на пятки или на всю ступню, для устойчивости вынести руки вперёд, в стороны.

Упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (см. занятие 53).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Определить детей, предложившие самый точный план занятия по найденным подсказкам. Победителям предложить рассказать, как они догадались, какие задания будут сегодня предложены. Отметить правильное употребление детьми понятий, терминов, название инвентаря, игр.

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями отработать упражнение «Броски в корзину»: бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.

ЗАНЯТИЕ 55

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Нос к носу».* Дети двигаются под музыку по всему спортивного зала. По команде ведущего, например, «нос к носу» становятся парами и касаются друг друга носами. Опять звучит музыка, дети двигаются до следующей команды ведущего: «Ладонка к ладонке», «Коленка к коленки», «Ухо к уху» и т.д.

Разминка. Построение в круг, а в конце разминки перестроение в колонну по три.

Пошли в поход ребята и крикнули «Ура!».

Вперёд, вперёд, ребята! Нас много ждёт чудес!

И вот уж на дороге вдали дремучий лес. (ходьба
обычная)

А чтоб не страшно было в дремучем том лесу
И чтоб не испугаться нам рыжую лису,
Возьмём за руку друга, ведь с другом веселей.
Идя по лесу с другом, становимся смелей. (ходьба
парами)

По кочкам, по болоту шагает детвора
Пошли в поход ребята аж с самого утра.
По кочкам, по болоту идти нам нелегко.
Чтоб ноги не промокли, шагаем широко. (ходьба
широким шагом)

Бежит тропинка к дому, давно домой пора.
Ходили долго, долго. Кругом уж темнота. (бег
обычный)

И вот мы рядом с домом, мы у своих ворот.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Точно в руки». Вариант 2: передача мяча одной рукой от плеча друг другу в паре.

Упражнение «Прыжки в длину с разбега»: прыжок в длину с разбега на мягкое покрытие (см. занятие 52). По результатам прыжков педагог определяет, кто сегодня стал «рекордсменом». Ребёнок показывает мастер-класс. Результат заносится в «Таблицу достижений».

Эстафета «Кто быстрее принесёт мяч».

Рефлексия. Дети оценивают свою работу, сигнализируя: солнышко – «У меня всё получилось», солнышко и тучка – «Не всё получилось, но я старался», тучка – «Не старался, многое не получилось».

ЗАНЯТИЕ 56

Информационно-организационный блок. *Игра на сплочение группы «Нос к носу»* (см. занятие 55).

Разминка (см. занятие 55).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Метание в движущуюся цель»: метание правой и левой рукой в движущуюся цель. На расстоянии 2-3 м педагог вдоль шеренги прокатывает с невысокой скоростью большой мяч.

Упражнение «Точно в руки». Вариант 2: передача мяча одной рукой от плеча друг другу в паре (см. занятие 55).

Эстафета «Кто быстрее принесёт мяч».

Рефлексия (см. занятие 55).

Взаимодействие с семьёй. Парам детей вместе с родителями нужно придумать задания (упражнения, элементы спортивной игры, подвижная игра или эстафета) и записать их при помощи символов на специальных карточках, указать авторов. Предупредить детей, что при распределении заданий они могут получить и собственную карточку. Родителям пояснить суть и назначение данной работы, принципы, на которых нужно осуществлять помощь детям.

ЗАНЯТИЕ 57

Информационно-организационный блок. Предложить ребятам отгадать письма-загадки, «прочитав» которые, они смогут узнать, какие упражнения они будут выполнять, в какую игру играть. Дети «читают» зашифрованные письма, переводя язык знаков на язык пантомимы.

Разминка. Во время разминки использовать символные подсказки предложенные детям. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба по диагонали. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Журавль». И.п.: основная стойка. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, выдох – опустить правую ногу и руки, произнести «ур-р-р». Выполнить тоже с левой ногой.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Точно в руки». Вариант 3: перебрасывать мяч двумя руками от груди в движении друг другу в паре.

Упражнение «Метание в движущуюся цель»: метание правой и левой рукой в движущуюся цель (см. занятие 56).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Педагог называет то, что удалось сегодня отдельным детям, а им нужно сказать, благодаря каким качествам (личностным, физическим, игровым) и умениям они достигли успеха.

ЗАНЯТИЕ 58

Информационно-организационный блок. Предложить ребятам отгадать письма-загадки, «прочитав» которые, они смогут узнать, какие упражнения они будут выполнять, в какую игру играть. Дети «читают» зашифрованные письма, переводя язык знаков на язык пантомимы.

Разминка (см. занятие 57).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение «Прыжки через скакалку»: прыжки на месте через длинную скакалку. Скакалка низко двигается над землёй вперёд – назад.

Упражнение «Точно в руки». Вариант 3: перебрасывать мяч двумя руками от груди в движении друг другу в паре (см. занятие 57).

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети стоят в кругу, передают флажок и говорят о том, что получилось и над чем ещё стоит поработать.

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в конкурсе «Лучший спортивный уголок».

ЗАНЯТИЕ 59

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Назови и покажи». Дети стоят в кругу. Водящий бросает мяч ребёнку со словами: «Что можно делать с мячом? Назови и покажи». Игрок называет действие и выполняет его. Например, бросает вверх и ловит мяч. Затем бросает другому ребёнку со словами: «Назови и покажи». Каждый последующий ребёнок выполняет новое движение.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба змейкой. Бег обычный. Бег по диагонали. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Журавль». И.п.: основная стойка. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, выдох – опустить правую ногу и руки, произнести «ур-р-р». Выполнить тоже с левой ногой.

Перестроение в круг.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс. По окончании тренировок в группах организуется соревнование между детьми (парой детей) одной группы и членами других групп.

Подвижная игра «Передал - садись».

Рефлексия. Дети оценивают занятие, сигналижая флажками: зелёный – интересно; жёлтый – понравилось, но не всё; красный – не понравилось, скучно.

ЗАНЯТИЕ 60

Информационно-организационный блок.

Дидактическая игра «Назови и покажи» (см. занятие 59).

Разминка (см. занятие 59).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Организационные функции возлагаются на детей-тренеров. Они получают задания-карточки со схемами или описанием игровых комбинаций, показывают мастер-класс. По окончании тренировок в группах организуется соревнование между детьми (парой детей) одной группы и членами других групп.

Подвижная игра «Передал - садись».

Рефлексия (см. занятие 59).

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями создать эмблему команды, подобрать девиз.

ЗАНЯТИЕ 61

Информационно-организационный блок. После приветствия дети определяют план предстоящей работы.

Разминка. Дети идут по кругу, по заданию педагога меняя ритм, скорость и способов перемещения. Педагог называет животных, которых дошкольники уже научились показывать. Продолжая движения по кругу, детям нужно постараться как можно лучше изобразить заданное животное.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Дети получают индивидуальные задания. Работа может идти в паре, подобранной таким образом, чтобы каждый мог побыть в роли тренера по одному из освоенных упражнений.

Эстафета. Педагог просит детей вспомнить и назвать эстафеты, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру, рассказывают правила. Дети делятся на команды, выбирают капитанов. Один из детей берёт на себя роль судьи.

Рефлексия. Дети вспоминают, с какими видами мячей они работали на занятии, делятся впечатлениями.

ЗАНЯТИЕ 62

Информационно-организационный блок. Педагог сообщает детям, что сегодня работа будет идти по заданиям, которые дети придумали друг для друга. Карточки складываются в коробочку. Дети достают карточки сами. Таким образом, все получают задания.

Разминка (см. занятие 61).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения. Дети получают индивидуальные задания. Работа может идти в паре, подобранной таким образом, чтобы каждый мог побыть в роли тренера по одному из освоенных упражнений.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети отвечают на вопросы о том, какие задания и почему они выбрали при составлении карточек.

Взаимодействие с семьёй. Детям предложить вместе с родителями принять участие в акции «Подари мяч».

ЗАНЯТИЕ 63

Информационно-организационный блок. Педагог объявляет, что на следующих занятиях состоится соревнование по пионерболу между двумя командами группы. Дети делятся на две команды, выбираются капитаны. Дети каждой команды придумывают название команды.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба змейкой. Бег обычный. Бег по диагонали. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Здравствуй, солнышко!». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять голову и руки вверх – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Педагог сообщает детям, что сегодня работа будет идти по заданиям, которые дети придумали друг для друга.

Упражнения с мячом. Дети становятся в пары и располагаются по залу так, чтобы образовалось два круга. По сигналу педагога дети внутреннего круга перемещаются по часовой стрелке к игроку соседней пары. Происходит обмен опытом. Сначала в роли тренера выступает игрок внешнего круга, затем – внутреннего круга.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия (см. занятие 62).

ЗАНЯТИЕ 64

Информационно-организационный блок. Педагог предлагает свой план работы на занятии. Детям нужно прокомментировать, с какой целью, по их мнению, будет выполняться тот или иной вид деятельности.

Дети каждой команды рассматривают и выбирают эмблему, девиз.

Разминка (см. занятие 63).

Основная часть занятия

Комплекс ОРУ.

Педагог сообщает детям, что сегодня работа будет идти по заданиям, которые дети придумали друг для друга.

Упражнения с мячом. Дети становятся в пары и располагаются по залу так, чтобы образовалось два круга. По сигналу педагога дети внутреннего круга перемещаются по часовой стрелке к игроку соседней пары. Происходит обмен опытом. Сначала в роли тренера выступает игрок внешнего круга, затем – внутреннего круга.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Обсудить слаженность игровых действий команд и эффективность работы капитанов. Капитанам команд предложить оценить вклад каждого из игроков в достижения определённого результата. Педагог помогает найти позитивные моменты в деятельности каждого ребёнка,

перевести критические замечания в пожелания, советы и рекомендации.

Взаимодействие с семьёй. Родителям предложить нетрадиционную форму обратной связи «Виртуальная приёмная», в которой они могут получить индивидуальную консультацию.

ЗАНЯТИЕ 65

Информационно-организационный блок. *Соревнование по пионерболу – полуфинал.* Педагог объявляет, что сегодня начинается соревнование по пионерболу между двумя командами, называет их. Участники команд под марш заходят в спортивный зал. Педагог представляет жюри. Представление команд: название, девиз.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба спиной вперёд. Ходьба «скрестным» шагом. Ходьба змейкой. Бег обычный. Бег по диагонали. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Сдуваем мячики». Вдох – надуть щеки-мячики, выдох – постепенно выдыхая через слегка приоткрытый рот.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

ОРУ в игровой форме.

Мы на плечи руки ставим, *(вращать плечами вперёд и назад)*

Начинаем их вращать.

Руки ставим перед грудью, *(рывки руками в стороны)*

В стороны разводим.

Руку правую поднимем, *(одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным*

А левую вниз опустим. движением поочерёдно опускать и поднимать руки)

Поменяем их местами,

Плавно двигаем руками.

Повороты вправо – влево, (руки на поясе, повороты туловища)

Плавно производим.

Вниз наклонимся легко,

Достаём руками пол. (наклоны вперёд)

А теперь давайте вместе (ходьба на месте)

Пошагаем все на месте.

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Рефлексия. Дети обсуждают ход и результаты игры, обмениваются советами и пожеланиями.

ЗАНЯТИЕ 66

Информационно-организационный блок. *Соревнование по пионерболу финал.* Педагог объявляет, что сегодня продолжается соревнование по пионерболу между двумя командами, называет их. Участники команд под марш заходят в спортивный зал. Педагог представляет жюри. Представление команд: название, девиз.

Разминка (см. занятие 65).

Основная часть занятия.

ОРУ в игровой форме (см. занятие 65)

Игра пионербол по упрощённым правилам.

Подведение итогов. Объявление результатов соревнования и награждение команд.

Рефлексия (см. занятие 65).

Взаимодействие с семьёй. Пригласить родителей на физкультурный досуг «Праздник мяча».

ЗАНЯТИЕ 67

Информационно-организационный блок. Дети определяют план предстоящей работы.

Разминка. Один из детей проводит разминку в игровой форме, которую проводил педагог на предыдущих занятиях.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ. Ребёнок вспоминает, показывает товарищам и проделывает вместе с ними известные им упражнения.

Упражнения. Дети получают индивидуальные задания. Работа может идти в паре, подобранной таким образом, чтобы каждый мог побыть в роли тренера по одному из освоенных упражнений.

Эстафета. Педагог просит детей вспомнить и назвать эстафеты, в которые они играли на предыдущих занятиях. Дети выбирают игру, рассказывают правила. Дети делятся на команды, выбирают капитана. Один из детей берёт на себя роль судьи.

Рефлексия. Детям предложить поделиться своими успехами и рассказать о том, как они добились этого.

ЗАНЯТИЕ 68 *Физкультурный досуг «Праздник мяча».*

Информационно-организационный блок. Под спортивный марш входят команды, состоящие из детей и родителей. Педагог предлагает детям отгадать загадку, показывает пантомиму: «Он стрелой летит порой, может просто прыгать вскачь, связан с каждой игрой мой весёлый круглый мяч». Затем говорит: «На спортивную площадку, мяч весёлый нас позвал, чтобы каждый с ним сдружился и сильнее и крепче стал. Сегодня у нас праздник мяча. Мяч – это одна из любимых игрушек. Поэтому мяч стал героем многих стихотворений». Педагог предлагает желающим детям прочитать стихотворение о мяче. Дети читают стихотворения. Представление жюри. Представление команд: название, девиз. Задача соревнования: заработать как можно больше баллов (фишек с изображением мяча).

Разминка. Педагог обращается к детям: «Прежде чем соревноваться, вы должны размяться». Один из детей проводит разминку в игровой форме, которую проводил педагог на предыдущих занятиях.

Основная часть занятия.

ОРУ в игровой форме. Выполнять действия согласно тексту.

В правую руку свой мячик возьми,
Над головою его подними
И перед грудью его поддержи.
К левой ступне его положи.
За спину спрячь и затылка коснись.
Руку смени и другим улыбнись.
Правого плечика мячик коснётся
И ненадолго за спину вернётся.
С голени правой да к левой ступне,
Да на живот – не запутаться мне.

Эстафета «Передача мяча». Дети и родители стоят в шеренгу.

Подведение итогов.

Эстафета «Передача мяча в движении».

Подведение итогов.

Эстафета «Попади в обруч».

Подведение итогов.

Дидактическая игра «Загадки-отгадки». Загадки:

Игроки за мяч сражаются:
Атакуют, защищаются,
Бьют прицельно по воротам
Слева, справа, с разворота.
Гол забьют, кричат: «Ура!»,
Но проводится игра
В бассейне, а не в поле.
И называется... (*водное поло*)
Снаряд есть у боксёров – груша.
А в этом спорте «фрукт» получше.
Там забивает мяч спортсмен
В ворота в виде буквы Н,
На сливу очень он похож.
Вид спорта этот назовёшь?... (*регби*)
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть
И в кольцо его играть.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит это... (*баскетбол*)
Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (*волейболе*)
Корт, сетка, мячик и ракетки.
Подачу шлёт ударом метким
Соперник. Я отбить надеюсь.
Спорт этот называют... (*теннис*)
Площадка, мяч, ворота есть.
Свою мы защищаем честь.
Руками забиваем гол,
Играя меж собой в... (*гандбол*)
У этой игры свои атрибуты:
Футболки, трусы, люди в бутсы обуты.
Вратарь одиноко стоит у ворот,
Толпою по полю несётся народ,
С трибун раздаётся, как взрыв, слово «Гол!».
Во что две команды играют? В... (*футбол*)

Подведение итогов.

Эстафета «Забей гол».

Подведение итогов.

Эстафета «Пронеси мяч».

Подведение итогов.

Эстафета «Кенгуру».

Подведение итогов.

Дидактическая игра «Четвёртый лишний». Ведущий называет четыре вида движений, спорта, инвентаря:

- Баскетбольный мяч, шар для боулинга, волейбольный мяч, клюшка, футбольный мяч... (*шар для боулинга*);

- Подача, ловля, прыжки, передача... (*прыжки*);
- Баскетбол, волейбол, пионербол, настольный теннис... (*настольный теннис*);
- Теннисный мяч, футбольный мяч, гандбольный мяч, волейбольный мяч... (*теннисный мяч*);
- Водное поло, художественная гимнастика, хоккей с мячом, пионербол... (*художественная гимнастика*);
- Гандбольный мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, клюшка... (*клюшка*);
- Футбол, пионербол, боулинг, пляжный волейбол... (*боулинг*);
- Волейбольная сетка, батут, баскетбольная сетка, ворота... (*батут*);
- Регби, хоккей, футбол, теннис... (*хоккей*);
- Волейбольный мяч, мяч для регби, баскетбольный мяч, теннисный мяч... (*мяч для регби*);
- Мяч, клюшка, коньки, ворота... (*коньки*).

Подведение итогов.

Флэшмоп с мячами.

Подведение итогов. Объявление результатов соревнования и награждение команд.

Рефлексия. Дети оценивают занятие, выполняя движение: улыбнуться – очень понравилось, хлопнуть – понравилось, поднять руку – не понравилось.

Взаимодействие с семьёй. Выставка фотографий детей занимающихся спортом.

ЗАНЯТИЕ 69

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Слушай команду».* Дети идут в колонне по одному под звук бубна. Ведущий внезапно прекращает бить в бубен и тихо произносит команду. Дети выполняют движение. Игра продолжается.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба спиной вперёд. Ходьба «скрестным» шагом.

Ходьба змейкой. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Цветок распускается». И.п.: основная стойка, руки на затылке, локти сведены («не распустившийся бутон»). Медленно подниматься на носки, потянуть руки в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Перестроение в колонну по двое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении.

Малоподвижная игра «Лево - право».

Рефлексия. Каждому ребёнку предложить высказать пожелание самому себе: «Хорошо бы научиться...! Тогда я смогу...».

ЗАНЯТИЕ 70

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Слушай команду»* (см. занятие 69).

Разминка (см. занятие 69).

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнение (мониторинг): перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля.

Малоподвижная игра «Лево - право».

Рефлексия. Дети, стоя в кругу, обнявшись за плечи, проговаривают то, что было самым интересным.

Взаимодействие с семьёй. Статья на сайте детского сада об итогах работы кружка.

ЗАНЯТИЕ 71

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Хлопни в ладоши».* Ведущий произносит слова. Дети, услышав слова, обозначающие вид спорта с мячом – хлопают в ладоши, вид мяча – приседают.

Разминка. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Бег обычный. Бег змейкой. Бег по разным поверхностям. Ходьба обычная.

Упражнение на восстановление дыхания «Цветок распускается». И.п.: основная стойка, руки на затылке, локти сведены («не распустившийся бутон»). Медленно подниматься на носки, потянуть руки в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Перестроение в колонну по трое.

Основная часть занятия.

Комплекс ОРУ.

Упражнения (мониторинг): передача мяча друг другу.

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу».

Рефлексия. Дети сидят в кругу. Каждый ребёнок начинает с общей фразы: «Мы научились...», проговаривает то, чему, по его мнению, научились дети на занятиях. Каждый следующий участник должен сказать что-то новое, но и повторить всё то, что говорилось до него.

ЗАНЯТИЕ 72

Информационно-организационный блок. *Игра на развитие внимания «Хлопни в ладоши»* (см. занятие 71).

Разминка (см. занятие 71) **Основная часть занятия.**

Комплекс ОРУ.

Упражнения (мониторинг): подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте, подбрасывание мяча с хлопками в движении.

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу».

Рефлексия. Детям предложить обменяться впечатлениями о совместной деятельности, что-либо пожелать друг другу на прощанье.

Взаимодействие с семьёй. Рекомендации по результатам диагностики.

ИГРОТЕКА

Игра и движение замечательно сочетаются в подвижных играх. Особое место среди подвижных игр занимают игры с мячом. Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу.

Эти игры учат ловить брошенный предмет, удерживать его, бросать партнёру, а также рассчитывать направление, силу броска, формирует соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку. Тгры с мячом активно влияют на физическое развитие и работоспособность. Действия с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств, формирование умения взаимодействовать, уступать, достигать поставленных задач. Такие игры приучают нас преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают командный дух. Общая цель, стремление всех игроков команды достичь результата способствуют развитию взаимопонимания, взаимопомощи, умения считаться с другими.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Малоподвижная игра «Мяч»

Дети стоят в кругу или врассыпную. Ведущий показывает движения и произносит текст:

Десять, девять, (*Хлопать в ладоши*)

Восемь, семь, (*Шлёпать по коленям*)

Шесть, пять, (*Хлопать в ладоши*)

Четыре, три, (*Шлёпать по коленям*)

Два, один. (*Хлопать в ладоши*)

Мы с мячом (*Прикрыть глаза внутренней стороной ладони*)
Играть хотим (*Прикрыть глаза внешней стороной ладони*)
Только надо нам узнать: (*Хлопать на каждое слово*)
Мяч кто будет (*Топать на каждое слово*)
Догонять. (*Присесть*)».

Дети повторяют движения за ведущим.

Малоподвижная игра «Товарищ командир»

Дети строятся в шеренгу или по кругу. Ведущий подаёт команды, даёт распоряжения, предлагает сделать упражнения. Игроки исполняют их только в том случае, если он начал со слов «Товарищи командиры». Игрок, допустивший ошибку, становится на левый фланг.

Малоподвижная игра «Свободное место»

Дети сидят в круге, выбирают двое водящих. Водящие становятся спиной друг к другу. По сигналу «Раз, два, три – беги!» – бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Дети отмечают, кто первым из ребят первым занял свободное место. Игра повторяется.

Малоподвижная игра «Хлопки»

Дети ходят врассыпную и выполняют движение в соответствии с сигналом: один хлопок – подпрыгнуть, два хлопка – присесть, три хлопка – встать или любой другой вариант движения.

Подвижная игра «Лови мяч»

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук. Ведущий стоит в центре на равном удалении от каждого игрока и бросает мяч, называет имя ребёнка. Ребёнок ловит и бросает мяч обратно ведущему. Так мяч по очереди получают все играющие дети. В ходе игры педагог отмечает детей, правильно поймавших и точно вернувших мяч.

Подвижная игра «Передай мяч»

Дети стоят в кругу. Игроки должны стараться как можно быстрее передать мяч соседу, не уронив его.

Подвижная игра «Лови-бросай!»

Дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре стоит ведущий, который по очереди

бросает мяч каждому ребёнку, произнося слова: «Лови, бросай, упасть не давай!». Ребёнок ловит мяч и бросает его обратно ведущему. Нельзя мяч прижимать к груди. Игру начинают с расстояния 1 метр, а потом его увеличивают до 2-2,5 метров. С помощью считалки выбирать консультанта, который наблюдает за игрой, даёт советы, связанные с правильным положением мяча, точностью выполнения движений, правильностью стойки.

Подвижная игра «Лови-бросай!». Вариант 2

Дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу, произнося слова: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Подвижная игра «Быстрый мячик»

Педагог и дети стоят в кругу. Ведущий показывает движения и произносит текст, а дети повторяют.

Разноцветный быстрый мячик (*Бросать вверх и ловить мяч*)

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко. (*Отбивать мяч о пол*)

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, (*Бросать вверх и ловить мяч*)

Не достанешь потолок.

Стук и стук, стук и стук, (*Отбивать мяч о пол*)

Не уйдёшь от наших рук.

Подвижная игра «Школа мяча»

Если ребёнок, выполняя упражнение, уронит мяч, то передаёт его другому ребёнку и ждёт своей очереди.

Упражнения с мячом:

- бросить мяч вверх и поймать двумя руками;
- бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой;
- бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой;
- ударить мяч о землю и поймать двумя руками;
- ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой;
- ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Подвижная игра «Школа мяча». Вариант 2

Если ребёнок, выполняя упражнение, уронит мяч, то передаёт его другому ребёнку и ждёт своей очереди. Упражнения с мячом выполняют с хлопком:

- бросить мяч вверх и поймать двумя руками;
- бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой;
- бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой;
- ударить мяч о землю и поймать двумя руками;
- ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой;
- ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Подвижная игра «Поймай мяч»

Дети играют втроем. Двое игроков стоят друг против друга на расстоянии трёх-четырёх метров, начинают бросать мяч друг другу по сигналу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удаётся, то он меняется местом с тем, кто бросил мяч.

Подвижная игра «Поймай мяч». Вариант 2

Перед броском выполнить движение – бросить мяч вверх и поймать его.

Подвижная игра «Блуждающий мяч»

Дети назначают водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, передают мяч рядом стоящему игроку. Водящий бежит вне круга стараясь поймать мяч или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось поймать мяч или дотронуться рукой, то он меняется ролью с ребёнком, у которого в руках находился в это время мяч. Игроки, передающие мяч, не имеют право сходить со своих мест. Ребёнок, нарушивший правило игры меняется своей ролью с водящим. Игрок, уронивший мяч, становится водящим.

Подвижная игра «Защита укрепления»

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертят круг. В середине круга становится укрепление из трёх палок, связанных сверху. Дети выбирают водящего. Он становится в центр круга для защиты укрепления. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг

другу, а затем один из них бросает мяч в центр, стараясь сбить укрепление. Защитник закрывает цель, отбивая мяч руками и ногами. Ребёнок, который сбил укрепление, меняется местом с защитником. Запрещается при метании мяча заходить за черту, а защитникам держать руками укрепление. Если в укрепление попал мяч и сдвинул его, но не свалил, игра продолжается. Если защитник сам уронил укрепление, то его место занимает другой ребёнок. В конце игры отмечаются лучшие защитники, которые дольше остальных защищали укрепление, а также самые меткие ребята, броски которых поражали цель.

Подвижная игра «Школа мяча». Вариант 3

Если ребёнок, выполняя упражнение, уронит мяч, то передаёт его другому ребёнку и ждёт своей очереди. Упражнения с мячом у стены:

- ударить мяч о стену и поймать двумя руками;
- ударить мяч о стену и поймать одной правой рукой;
- ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой;
- ударить мяч о стену, после того как он упадёт и отскочит на землю, поймать его двумя руками;
- ударить мяч о стену, после того как он упадёт и отскочит на землю, поймать его одной правой рукой;
- ударить мяч о стену, после того как он упадёт и отскочит на землю, поймать его одной левой рукой.

Эстафета «Прокати мяч»

По сигналу первый игрок катит мяч двумя руками до стойки, берёт его в руки и бегом возвращается назад к своей команде. У линии старта передаёт эстафету следующему игроку.

Эстафета «Соревнования мячей»

Дети становятся в колонну друг за другом на расстоянии одного шага и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперёд и становится во главе группы, остальные

отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны.

Эстафета «Не урони»

По сигналу первый игрок, держа в руках ракетку с теннисным мячом, бежит, стараясь не уронить мяч, оббегает стойку, возвращается и передаёт эстафету другому участнику.

Эстафета «Гонка мячей»

По сигналу первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны.

Эстафета «Меткие стрелки»

У каждого игрока в руках резиновый мяч. По сигналу первый игрок бежит до условной линии, бросает мяч в корзину, возвращается обратно и становится в конец колонны.

Эстафета «Передача мяча в колонне»

Перед колонной лежит короткий шнур. Капитан с мячом в руках становится напротив первых игроков около шнура. По команде бросает мяч первым игрокам колонны. Игрок ловит и бросает мяч обратно капитану, бегут в конец колонны. Второй игрок получает мяч от капитана, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее.

Эстафета «Передал – садись!»

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии пяти-шести метров становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей колонны. Игрок, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его

вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Эстафета «Проведи мяч»

По сигналу первый игрок начинает вести мяч ногой до ориентира, выполняют удар в ворота, подбирает мяч, бегом возвращаются обратно, передаёт мяч следующему игроку и становятся в конец колонны.

Эстафета «Ведение мяча»

По сигналу первый игрок начинает отбивать мяч об пол, бежит до баскетбольной корзины, бросает его в баскетбольную корзину, подбирает, продолжая отбивать мяч, возвращается к колонне, передаёт мяч следующему игроку.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Малоподвижная игра «Повтори наоборот»

Дети стоят в кругу или врассыпную. Ведущий показывает различные движения, которые дети повторяют наоборот. Например, руки вперёд – назад, поднять голову вверх – опустить вниз, бег на месте – ходьба, руки вверх – вниз, наклон вправо – влево и т.д. Ребёнок допустивший ошибку выбывает из игры.

Малоподвижная игра «Запрещённое движение»

Дети строятся в шеренгу. Ведущий показывает движение, которое запрещено выполнять. Например, руки на пояс. По команде дети начинают повторять движения, показанные ведущим, кроме запрещённого ранее движения. Ребёнок, допустивший ошибку, делает шаг вперёд, и продолжают игру. Выигрывают дети, оставшиеся на месте.

Малоподвижная игра «Лево - право»

Дети стоят в кругу. Ведущий стоит в центре круга, бросает мяч ребёнку со словами «Бери!» или «Отдай!». На слово «Бери!» назвать соседа слева, на слово «Отдай!» – соседа справа.

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу»

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных

сторонах круга, по мячу. По сигналу дети начинают передавать мяч по кругу в одном направлении как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча.

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй!»

Каждый ребёнок выполняет любое упражнение с мячом на свободном месте площадки. После сигнала все быстро поднимают мяч вверх. Ребёнок, который не успел по сигналу поднять мяч, получает штрафное очко.

Подвижная игра «Ловишка с мячом»

Дети стоят в кругу, передают мяч из рук в руки, проговаривая слова:

Раз, два, три – мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть – вот он здесь!

Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет!

Ребёнок, к которому попал мяч, говорит: «Я!», выходит на середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Нельзя сталкиваться с другими игроками. Перед броском мяча целится в ноги. Осаленный ребёнок пропускает один кон.

Подвижная игра «Догони мяч»

Ведущий встает за детьми, даёт команду: «На старт! Внимание! Марш!» и бросает мяч вперёд над головами детей. Игроки бегут и стараются поймать мяч, прежде чем он коснулся земли или после первого отскока. Ребёнок, поймавший мяч становится ведущим, игра начинается сначала.

Подвижная игра «Постарайся поймать»

Ведущий называет имя ребёнка, бросая одновременно мяч вверх. Игрок, которого назвали по имени, бежит в середину круга и старается поймать мяч, возвращается на своё место. Если ребёнок не поймал мяч, то становится ведущим.

Подвижная игра «Мяч навстречу мячу»

Ведущий показывает способы прокатывания, объясняет, что каждый должен катить мяч немного вправо, тогда мячи

не столкнутся. Дети делятся на две команды, которые встают напротив друг друга на расстоянии 4-6 м. У первой пары в руках мячи. На сигнал «начали» - прокатывают мячи так, чтобы они не столкнулись. Ребёнок, поймав мяч, передаёт его следующему игроку. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Подвижная игра «Мяч ведущему»

Дети объединяются в две группы диаметром 4 м. В центре каждого круга стоит ведущий с мячом, по сигналу бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков круга, ведущий поднимает его вверх. Побеждает команда первая закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

Подвижная игра «Передал - садись»

Дети делятся на несколько команд. Каждая команда выбирает капитана. Команды строятся в колонны по одному за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив каждой команды на расстоянии 1,5-2 м от неё. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку колонны, который ловит его, бросает его обратно и приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, он поднимает мяч над головой и вся команда встаёт. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан сбегать за ним, вернуться на своё место и бросить мяч капитану.

Эстафета «Прокати мяч»

У каждой команды по мячу. Прокатить как можно быстрее мяч ногой между обручами до кегли, вернуться назад бегом, держа мяч в руках, передать следующему игроку.

Эстафета «Гол в ворота»

У каждого игрока по маленькому мячику. У первого игрока в колонне клюшка для хоккея. Подгонять маленький мяч клюшкой до финиша, забить его в ворота, добежать до старта, передать клюшку следующему игроку, как можно быстрее. Выигрывает команда, забившая больше голов.

Эстафета «Кенгуру»

У направляющих между коленями зажаты мячи. По сигналу первые номера прыжками на двух ногах продвигаются до обозначенного места, огибая стойку, прыжками возвращаются назад, передают мяч следующим участникам эстафеты. При потере мяча команде начисляют штрафное очко, а участник поднимает его и продолжить упражнение. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету и получившая меньше штрафных очков.

Эстафета «Школа мяча»

Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметр 60-70 см. По сигналу направляющий ударяет мяч об пол двумя руками сверху вниз и становится в конец колонны. Мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

Эстафета «Попади в обруч»

Команды делятся на подгруппы, лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м строятся в колонны по одному. В руках у направляющего мяч. Межу игроками стойка с вертикально закреплённым обручем на 1,5 м. По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру, находящемуся напротив подгруппы, а сам перебегают в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, то он подбирает его и бросает вторично. Эстафета заканчивается, когда мяч вновь окажется у направляющего ребёнка.

Эстафета «Передвижение с мячом»

Команды строятся в колонны по одному. У направляющих в руках мячи. По сигналу участники выполняют разные задания, пробегая с мячом указанное расстояние вперёд и назад. Способы передвижения: держа мяч на ладони, ударяя мяч о пол с ловлей двумя руками,

подбрасывая мяч вверх с ловлей двумя руками, ведя мяч правой рукой, ведя мяч левой рукой, ведя мяч ногами.

Эстафета «Кто быстрее принесёт мяч»

Команды строятся в колонны по одному. По сигналу первый игрок пролазит в туннель, перепрыгивает через два препятствия, на финише берёт из корзины и бежит в команду

Эстафета «Передача мяча»

По сигналу – первый игрок передаёт мяч следующему игроку. Последний игрок касается мячом пола и передаёт его обратно. Первый игрок, получив мяч, поднимает его вверх.

Эстафета «Передача мяча в движении»

По сигналу – пары бегут боковым галопом до финиша и обратно, выполняя бросок мяча, друг другу, передают мяч и становятся в конец колонны.

Эстафета «Попади в обруч»

Команды делятся на подгруппы, лицом друг к другу строятся в колонны по одному. В руках у направляющего игрока мяч. Между игроками стойка с вертикально закреплённым обручем. По сигналу – направляющий бросает мяч через обруч первому игроку, находящемуся напротив подгруппы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади. Эстафета заканчивается, когда мяч вновь окажется у направляющего игрока.

Эстафета «Забей гол»

По сигналу – первый игрок, отбивая мяч об пол, добегают до баскетбольного кольца, бросает в баскетбольное кольцо и ловит его, продолжая отбивать мяч, возвращается, передаёт мяч следующему игроку и становятся в конец колонны.

Эстафета «Пронеси мяч»

По сигналу – первый игрок, несёт мяч на теннисной ракетке, обходит стойку и возвращаются назад, передаёт ракетку и мяч следующему игроку, становятся в конец строя.

Эстафета «Кенгуру»

У направляющих между коленями зажаты мячи. По сигналу – первый игрок прыжками на двух ногах

продвигается до обозначенного места, огибает стойку, прыжками возвращаются назад, передаёт мяч следующему игроку, становится в конец строя.

ТАБЛИЦА ДОСТИЖЕНИЙ

<i>Фамилия, имя ребёнка</i>			
№	Результаты	1 год обучения	
1.	Подтягивание	__раз	
2.	Отжимание на руках	__раз	
3.	Сжатие эспандера	__раз	
4.	Подъём туловища	__раз	
5.	Приседание	__раз	
6.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте*	П __раз Л __раз	
7.	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении*	П __раз Л __раз	
8.	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди и ловля*	__раз	
9.	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы и ловля*	__раз	
10.	Передача мяча друг другу*	__раз	
11.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте*	__раз	
12.	Подбрасывание мяча с хлопками в движении*	__раз	
13.	Метание мешочка правой и левой рукой *	П ____ Л ____	
14.	Метание мешочка правой и левой рукой в вертикальную цель*	П ____ Л ____	
15.	Метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель*	П ____ Л ____	
16.	Прыжок в длину с места*	__см	
17.	Прыжок в длину с разбега*	__см	
18.	Удар мяча ногой в ворота*	__раз	
19.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди*	__раз	

* - результаты записываются в ДОУ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1981.
4. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1986.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 - 7 лет. - М.: АРКТИ, 2004.
6. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
7. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. - Ярославль: Академия развития, 2005.
8. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2007.
9. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. - «Детство-пресс», 2014.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. - «Детство-пресс», 2008.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
12. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. - «Детство-пресс», 2009.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
15. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. - «Детство-пресс», 2010.

16. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - «Детство-пресс», 2009.
17. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
20. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. - «Детство-пресс», 2010.
21. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - «Детство-пресс», 2009.
22. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.