

1. Комплекс основных характеристик

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: социально-гуманитарная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для дошкольников 5-7 лет. Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242);
5. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года №МР-81/02вн);
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391),
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19, зарегистрирован в Минюсте России 02.06.2026 №86855. Действует до 1 сентября 2032 года;
СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Актуальность. Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Большое место во всестороннем развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, на коньках, езда на велосипедах; элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон). Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей и удовлетворения потребности детей в двигательной активности.

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 объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Программа предназначена для детей 5 – 7 лет.

Форма организации занятий – подгрупповая (до 15 человек).

Режим занятий: основной формой работы с детьми является игровое занятие: 2 раза в неделю по 30 минут.

Режим занятий.

Количество недель	Количество занятий
36	72

Срок реализации данной программы рассчитан на один год обучения (01.09.2023-30.05.2024)

Уровневость общеразвивающей программы: стартовый.

Формы обучения: групповая.

Виды занятий: беседа; рассказ; объяснение; разъяснение; вопросы проблемного и исследовательского характера; словесные игры; показ

иллюстраций; показ, исполнение педагогом; наблюдение; работа по образцу; дидактические игры, игровые ситуации, подвижные, пальчиковые развивающие игры, загадки.

Формы подведения результатов: беседа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цели:

- обогащение двигательного опыта детей 5-7 года жизни;
- овладение элементами волейбола;
- формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Создание условий для развития двигательной деятельности детей.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Ознакомление дошкольников с историей игры волейбол.
4. Развитие координаций движения, выносливости, быстроты, ловкости; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Воспитание у детей понимания сущности коллективной игры с мячом, целей и правил.
7. Воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Количество часов	Содержание работы	Форма контроля
1.	Обучение среднего, высокого,	10 часов	- из среднего положения перейти в высокое, затем в низкое.	наблюдение

	низкого положения стойки.			
2.	Обучение перемещению игроков по площадке.	10 часов	<ul style="list-style-type: none"> - в среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны (приставным шагом); - то же перемещение бегом; - то же скачком. <p>Игра в «Пятнашки» (в средней стойке в пределах волейбольной площадки). Игра «Мельница», «Удочка», «Чехарда».</p>	наблюдение
3.	Обучение технике ловли и удержания мяча.	10 часов	<ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча вверх, вниз перед собой и ловля его двумя руками; - перебрасывание мяча партнеру удобным для ребенка способом, сверху, снизу; - бросание мяча вверх с ударом мяча об пол, вверх с хлопком и ловлей его двумя руками; - бросание мяча о стену и ловля его после отскока. <p>Игры: «Стоп», «Ловишки с мячом», «Кого называли тот ловит мяч», «Выбивалы», «Толчки мяча», «Передал – садись».</p>	наблюдение
4.	Обучать технике передачи мяча партнеру:	10 часов	<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками с увеличением расстояния между партнерами (снизу, сверху, от груди); - передача мячей разного диаметра по кругу разными способами; - передача мячей двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча; 	наблюдение

			<p>- передача мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния.</p> <p>Игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч».</p>	
5.	Обучение технике перебрасывания мяча через сетку.	14 часов	<p>- перебрасывание мяча через сетку высота на уровне груди ребенка с постепенным повышением ее до уровня 120-150 см;</p> <p>- перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами;</p> <p>- перебрасывание мяча в паре через сетку с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад;</p> <p>- перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая;</p> <p>- перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полете;</p> <p>- перебрасывание мяча в парах разными способами и с увеличением расстояния;</p> <p>- перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой;</p> <p>- перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч;</p> <p>- игра через сетку с уменьшением игроков с 6 до 1, потом наоборот;</p>	наблюдение
6.	Обучение блокировке.	6 часов	- блокирование мяча в процессе игры.	наблюдение

			Игры: «Вызов номеров», «Догони мяч».	
7.	Обучение технике подачи мяча и приеме подачи:	12 часов	<ul style="list-style-type: none"> - нижняя подача мяча через сетку; - верхняя подача мяча через сетку; - пять подач подряд в 3 м от сетки, из-за лицевой линии через сетку в пределы площадки; - подачи в правую и левую половины площадки; - подачи в дальнюю, ближнюю части площадки; - подачи мяча, чередуя различными способами (сверху, снизу); - подачи на точность, в определенное место; - прием мяча снизу двумя и одной рукой. Игры: «Подай и попади», «Сумей передать и подать». -повторение пройденного материала	наблюдение

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. В конце курса у детей развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.
2. Дети владеют мячом на достойно высоком уровне.
3. Освоили технику игры в волейбол.
4. У детей улучшились показатели координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дети владеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучили индивидуальную тактику. Умеют выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научились понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методики, приемы и формы работы с детьми подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии ребёнка. В занятиях очень гармонично и в системе используются здоровьесберегающие методики: динамические разминки, голосовые и дыхательные упражнения, подвижные игры, упражнения для коррекции мелкой и общей моторики. Идет работа по выработке мотивации к сохранению здоровья.

Материально-техническое обеспечение:

- **Спортивный зал:** волейбольные мячи, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, шведская стенка, тренажеры, и др.
- **Спортивная площадка:** беговая дорожка, волейбольная площадка.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Задачи первого года обучения:

- формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
- развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
- развивать физические качества ребёнка.
- воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч: двумя руками снизу вверх; двумя руками снизу вверх с хлопком спереди, за спиной;
- передача мяча: передача в парах двумя руками снизу; передача в парах двумя руками из-за головы; передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя; передача в парах двумя руками от груди; передача мяча через сетку; передача мяча друг другу в позе «йога»; передача мяча ногой.
- метать мяч: с расстояния 2 – 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу; в вертикальную цель с 3-4 м; в баскетбольный щит с места; в баскетбольный щит с ведением; с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота).
- отбивать мяч: на месте правой, левой рукой; правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой.

- останавливать мяч ногой.

Задачи второго года обучения:

- формировать умение у детей действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
- развивать основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость; учить командным взаимодействиям.
- развивать точность, координацию, глазомер.
- воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

К концу года дети должны уметь:

- вести мяч: с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями; вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
- бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); одной рукой от плеча;
- перебрасывать: перебрасывание мяча через сетку; перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук; передача мяча в парах с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

Мониторинг по определению уровня усвоения программы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года и в конце каждого учебного года, итоговая диагностика – в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на первый или второй год обучения проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Старшая группа:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал.
- играть с мячом, не мешая другим.
- прокатывание мяча: в прямом направлении, между предметами;
- бросание мяча: об пол и ловля его, вверх и ловля его;
- ловля мяча брошенного взрослым;
- отбивание мяча на месте одной рукой;
- метание мяча: вдаль, в цель;
- ведение мяча: удар по воротам, ведение мяча ногой.

Подготовительная группа:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал.
- играть с мячом, не мешая другим.

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- прокатывание мяча: между предметами, в ворота;
- бросание мяча: вверх и ловля его после одного, двух хлопков, вверх и ловля его после отскока об пол;
- ловля мяча:
- перебрасывание друг другу в парах;
- отбивание мяча на месте правой и левой рукой поочередно, одной рукой с продвижением вперед.
- метание мяча: вдаль, в цель;
- ведение мяча: удар по воротам, ведение мяча ногой.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Высокий уровень – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

Средний уровень – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

Низкий уровень – задание не понимает, и выполнить не может.

Группа № _____

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
7. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
8. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
9. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
10. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.

6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://www.gto.ru/norms>.
2. <http://www.fizkult-ura.ru/>.
3. <http://sportrules.boom.ru/>

Примерный перечень подвижных игр и игровых упражнений с мячом

Подвижная игра «Мяч в кругу»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Подвижная игра «Прокати и догони»

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

Подвижная игра «Сбей кеглю»

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед - на кегли.

Подвижная игра «Салют»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу.

Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Подвижная игра «Весёлые мячи»

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и

отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

Подвижная игра «Игра в мяч»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач. Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч! и ловят его.

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

Подвижная игра «Лови – бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч.

Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Подвижная игра «Конкурс с яблоком»

Цель: Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.

Пособия: небольшой резиновый мяч.

Описание игры: этот конкурс также не требует никакой особой подготовки – нужно всего лишь взять маленький мяч - яблоко, предложить участникам произвольно разбиться на пары, повернуться друг к другу лицом и, зажав между лбами или руками мяч, выполнить любые команды ведущего: «Шаг влево», «Два шага вправо», «Подпрыгнуть», «Присесть» и т. п. У какой пары все задания получатся лучше, та и заслужила приз. Для задора можно движения выполнять под музыку.

Подвижная игра «Шмель»

Цель: Развивать мышцы пальцев и кисти, приучающие правильно оценивать направление движения мяча и необходимые мышечные усилия. Воспитывать проявление активности, умение ловко действовать в игровой ситуации.

Пособия: мяч.

Подготовка к игре: в игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Описание игры: мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участие не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру.

Правила игры: ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

Подвижная игра «Стой!»

Цель: Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. Формировать зрительное внимание, ловкость. Способствовать положительному влиянию занятий спортом.

Пособия: малый мяч.

Описание игры: игроки выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с малым мячом находится в круге. По сигналу руководителя водящий ударяет мячом о пол и вызывает один из номеров. Играющий номер, который назвал водящий, бежит в середину круга и старается поймать мяч. Остальные игроки разбегаются по площадке. Как только новый водящий поймает мяч, он говорит: «Стой!». Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока. Игроки могут увертываться от мяча, не сходя со своего места. Если

водящий не попадает в игрока, он должен бежать за мячом; игроки опять разбегаются по площадке. Поймав мяч, водящий говорит «Стой!». Если водящий попадает в кого-либо из играющих, они меняются местами, и игра начинается сначала.

Правила игры:

1. После команды «Стой!» игроки должны немедленно остановиться.
2. Не разрешается сильно бросать мяч.

Подвижная игра «Стрелок»

Цель: Развивать бег, увертливость, ловкость.

Пособия: мяч.

Описание игры: на расстоянии 10-15 м проводят две параллельные линии. Между ними чертят круг диаметром 2 м. Считалкой выбирают Стрелка – он с мячом в руках становится в круг. Остальные игроки перебегают от одной линии к другой, а Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится Стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают Стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Подвижная игра «Сбей булаву»

Цель: развивать глазомер и меткость.

Описание игры: на полу чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие булавы. Дети по очереди подходят, берут мячи и катят их, стараясь сбить булаву. 3 раза каждый.

Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит мяч»

Цель. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Правила: слушать сигнал.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному мячу. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие мячи одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя мячи, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

Подвижная игра «Лови – бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть ни давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Подвижная игра «Ловишка с мячом»

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Ход. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

Подвижная игра «Догони мяч!»

Цель: Развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.

Материал: Мячи – большой и маленький.

Ход игры: Играющие образуют круг. Воспитатель приносит два мяча – большой и маленький. Дети должны по сигналу передавать мячи по кругу. По сигналу: «Большой, вперёд!» - передаётся большой мяч, а за ним через два человека по сигналу: «Маленький, вперёд!» - маленький. Через некоторое время по указанию воспитателя начинают передавать мячи в другую сторону, т. е. большой мяч догоняет маленький. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой.

Подвижная игра «Лови - не лови»

Цель: Воспитывать сообразительность и быстроту реакции.

Ход игры: Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий поочередно бросает мяч каждому игроку и произносит в момент броска любое слово (дерево, яблоко, стол, пуговица и др.). Если слово означает съедобное понятие (конфета, молоко, каша и др.), то игрок ловит мяч, если же слово означает несъедобное понятие (банка, ботинок, ложка и др.) – игрок отталкивает мяч. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Нового водящего выбирают среди самых внимательных игроков.

Если детей много, то можно ввести в игру двух водящих.

Подвижная игра «Передай мяч»

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Описание игры.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Тем же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

Игровое упражнение «Прокати не упусти»

Дети берут мячи и становятся на исходную линию. По команде «Покатили!», толкают мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении.

Игровое упражнение «Поймай мяч, брошенный воспитателем»

Взрослый, стоя напротив ребенка, расстояние 1 - 1,5м., бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами:

«Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается

броском мяча.

Слова нужно произносить медленно.

Игровое упражнение «Перебрось через шнур»

Ребенок становится напротив шнура натянутого на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до шнура 1,5-2м. ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним.

Игровое упражнение «Прокати не задень»

Дети берут мячи и становятся в две колонны. По одному дети начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко.

Игровое упражнение «Чей мяч дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

Игровое упражнение «Попади в круг»

Ребенок берет малые мячи (по два в правую и левую руку), встает на расстояние 1,5-2 м. от круга и бросает мяч в круг.

Игровое упражнение «Прокати мяч»

Дети встают в пары, садятся на пол напротив друг друга расстояние 2-2,5м. Отталкивают мяч партнеру, тот ловит и отталкивает его обратно.

Можно прокатывать мяч из разных исходных положений.

Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

Игровое упражнение «Догони»

Дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и стать на прежнее место.

Игровое упражнение «Попади в мишень»

Ребенок берет малые мячи (по два в правую и левую руку), встает на расстояние 1,5-2 м. от мишени бросает мяч в мишень.

Игровое упражнение «Веселый мяч»

Дети берут мячи, встают в рассыпную по залу. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Бросание мяча у носков ног, ловля двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди, не менее 3-5 раз подряд.

Игровое упражнение «Мяч шалунишка»

Дети стоят на линии старта, по сигнал прокатить мяч по скату руками, догнать его и остановить ногой, обратно ведение мяча ногой.

Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»

Взрослый предлагает ребенку встать напротив ворот, присесть на четвереньки (расстояние 1,5-2 м., ширина 40-50 см.) и катить мяч в ворота. Затем добежать до ворот, забрать мяч.

Игровое упражнение «Попади в ворота»

Дети стоят на боковой линии. Перед ними на расстоянии 2 м. ворота. По сигналу ударить по неподвижному мячу ногой так, чтобы он закатился в ворота, затем догнать мяч и вернуться на линию старта.

Игровое упражнение «Мяч с горки»

Дети стоят в колонне по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-4 горки вполне достаточно для группы. Скатив мяч с горки, дети идут за своим мячом и, передав его следующему, становятся в колонну сзади.

Варианты:

- а) скатывать левой рукой;
- б) скатывать двумя руками;
- в) скатывать мяч, дуя на него;
- г) скатывать, чтобы мяч прошел в ворота;
- д) скатывая мяч, поймать его в совок.

Игровое упражнение «Гонка мячей»

Дети стоят на линии старта, мяч перед ногой. По сигналу вести мяч правой и левой ногой до противоположной линии, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться за ним, затем вести обратно.

Игровое упражнение «Отбей мяч»

Дети берут мячи, встают в рассыпную по залу. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно.

Игровое упражнение «Прокати по мостику»

Взрослый обращает внимание ребенка на мостик (гим. скамейку), предлагает ребенку прокатить мяч по мостику.

Игровое упражнение «Успей поймать»

Дети, стоя друг напротив друга, расстояние 1,5м. Один ребенок бросает мяч, другой ловит и бросает его обратно. Можно сопровождать действия словами:

«Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его после отскока об пол. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

Игровое упражнение «Мяч высоко»

Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его после одного, двух хлопков. Взрослый считает, сколько раз малыш поймал мяч.

Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй»

Дети берут мячи, встают на исходную линию. Исходное положение: ноги на ширине стопы, мяч в одной руке. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397093

Владелец Асатова Гульсина Ринатовна

Действителен с 24.06.2026 по 24.06.2027