**Частное дошкольное образовательное учреждение**
**«РЖД детский сад № 51»**
**(РЖД детский сад № 51)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
РЖД детский сад № 51
(протокол № 1 от 27 августа 2026г.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующим РЖД детский сад № 51
_____ Е.И.Барсукова
(Приказ № 176-орг от 28 августа 2026г.)

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
РЖД детский сад № 51
(протокол № 1 от 26 августа 2026г.)

Е_И_Барсукова
заведующий
РЖД детский сад
№ 51 г.Ачинск
2026-08-28 16:05:
03

# Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебный мяч»

(часть 1)

Возраст обучающихся: **3-5 лет**

Составитель: Т.Ю.Старунская,
инструктор по физической культуре

2026 г., г.Ачинск

**Содержание**

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1. Пояснительная записка……..3
2. Нормативная база…… 4
3. Характеристика возрастных особенностей развития детей……..5
4. Планируемые результаты освоение детьми программы……5
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
1. Содержание программы…… 6
2. Учебно – тематический план……..…….6
3. Перспективное планирование……..8
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
1. Материально-техническое оснащение, оборудование…….16
2. Режим работы……16
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……17
V. ПРИЛОЖЕНИЕ…… 18

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников.

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

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

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

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

Поэтому для меня стало актуальной проблемой поиск путей укрепления здоровья детей дошкольного возраста, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Волшебный мяч». Программа предусмотрена для детей от 3 до 5 лет.

Программа «Волшебный мяч» будет реализовываться через платную образовательную услугу в РЖД детский сад № 51. Она предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

**Цель программы** - обогащение двигательной активности детей дошкольного возраста, за счет разнообразных действий с мячом.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма.
2. Обучать детей дошкольного возраста выполнять действие с мячом.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.
4. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Принципы реализации программы:**

- принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип активности, самостоятельности, творчества;
- принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- принципа оздоровительной направленности.

Срок реализации программы 1 учебный года в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

## 1.2 Нормативная база

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29 декабря 2022 г.).
2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующих до 1 марта 2027 г.
3. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026г. №19;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 08.11.2022) (далее – ФГОС ДО).
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 (далее – ФОП ДО).

## 1.3 Характеристика возрастных особенностей развития детей

### Вторая младшая группа (3-4 года)

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

### Средняя группа (4-5 лет)

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

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

## 1.4 Планируемые результаты освоения детьми программы

**В результате дети:**

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для мониторинга физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (приложение № 2).

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание программы

**Программа состоит из 7 разделов:**

1. Прокатывание мяча.
2. Бросание мяча.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание мяча.
5. Метание мяча.
6. Ведение мяча.
7. Развлечение.

**В работе используются следующие методы:**

- Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

**Структура образовательной деятельности:**

1. Вводная часть:
- ходьбы;
- бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
- с мячом.
3. Основная часть:
- разучивание, повторение и закрепление действий с мячом;
- подвижная игра.
4. Заключительная часть:
- игра малой подвижности;
- дыхательная гимнастика.

### 2.2 Учебно-тематический план

**Количество занятий в год:**

- при нагрузке 1 часа в неделю – 36 часов;

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

| Раздел. Тема. | Количество часов | | |
|---|---|---|---|
| | Теория | Практика | Всего |
| 1. **Прокатывание мяча** | | | |
| Вводное занятие | 1 | | 1 |
| Катание мяча в прямом направлении | | 1 | 1 |
| Прокатывание мяча между предметами | | 2 | 2 |
| Катание мяча друг другу (расстояние 2 м.) | | 2 | 2 |
| Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см.) | | 2 | 2 |
| Скатывание мяча по наклонной доске | | 2 | 2 |
| Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками | | 1 | 1 |
| 2. **Бросание мяча** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3 раз) | | 3 | 3 |
| Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 3 раз) | | 3 | 3 |
| Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 1,5 м.) | | 1 | 1 |
| 3. **Ловля мяча** | | | |
| Ловля мяча, брошенного взрослым (разных диаметров, 1-1,5 см.) | | 1 | 1 |
| 4. **Отбивание мяча** | | | |
| Отбивание об пол одной рукой (не менее 3 раз) | | 3 | 3 |
| 5. **Метание мяча** | | | |
| Вдаль (4-5 м.) | | 1 | 1 |
| В вертикальную цель (1-1,5 м.) | | 2 | 2 |
| В горизонтальную цель (1,5-2 м.) | | 2 | 2 |
| 6. **Ведение мяча** | | | |
| Удар по неподвижному мячу ногой | | 2 | 2 |
| Остановка движущего мяча ногой | | 2 | 2 |
| Ведение мяча ногой (3 м.) | | 2 | 2 |
| Удар по воротам (расстояние 1,5 м.) | | 2 | 2 |
| 7. **Развлечение** | | | |
| Развлечение (игры, эстафеты) | | 1 | 1 |
| **Всего часов** | | | **36** |

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

| **Раздел. Тема.** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|
| | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. **Прокатывание мяча** | | | |
| Вводное занятие | 1 | | 1 |
| Прокатывание мяча между предметами | | 1 | 1 |
| Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.) | | 1 | 1 |
| Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.) | | 1 | 1 |
| Скатывание мяча по наклонной доске | | 1 | 1 |
| Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками | | 1 | 1 |
| 2. **Бросание мяча** | | | |
| Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд) | | 2 | 2 |
| Подбрасывание мяча вверх, и ловля одного, двух хлопков | | 2 | 2 |
| Подбрасывать мяч вверх и ловить после | | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| отскока об пол | | | |
| Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд) | | 2 | 2 |
| Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.) | | 1 | 1 |
| 3. **Ловля мяча** | | | |
| Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.) | | 1 | 1 |
| 4. **Отбивание мяча** | | | |
| Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно | | 3 | 3 |
| Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку) | | 3 | 3 |
| 5. **Метание мяча** | | | |
| Вдаль (5-6,5 м.) | | 1 | 1 |
| В вертикальную цель (1,5-2 м.) | | 2 | 2 |
| В горизонтальную цель (2-2,5 м.) | | 2 | 2 |
| 6. **Ведение мяча** | | | |
| Удар по неподвижному мячу ногой | | 2 | 2 |
| Остановка движущего мяча ногой | | 2 | 2 |
| Ведение мяча ногой (5 м.) | | 2 | 2 |
| Удар по воротам (расстояние 2 м.) | | 2 | 2 |
| 7. **Развлечение** | | | |
| Развлечение (игры, эстафеты) | | 1 | 1 |
| **Всего часов** | | | **36** |

## 2.3 Перспективное планирование

### Вторая младшая группа

| **Месяц** | **Тема** | **Задачи** | **Содержание** |
|---|---|---|---|
| **Октябрь** | История возникновения мяча. | Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом | Рассказ, слайды и т.д. Беседа «Спортивные игры с мячами» |
| | Прокатывание мяча | Учить прокатывать мяч в прямом направлении. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию. | Игровое упражнение «Прокати не упусти». Подвижная игра «Салют». |
| | Ловля мяча | Учить ловить мяч двумя руками. Развивать умение действовать по сигналу. | Игровое упражнение «Поймай мяч, брошенный взрослым». Подвижная игра «Догони мяч». |
| | Бросание мяча | Упражнять в бросание мяча через шнур двумя руками. Развивать у детей умение | Игровое упражнение «Перебрось через шнур». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.<br>Упражнять в беге, распознавании цветов. | Подвижная игра «Найди себе пару» |
| **Ноябрь** | Метание мяча | Учить ловить мяч двумя руками.<br>Развивать умение действовать по сигналу.<br>Совершенствовать метание мяча вдаль.<br>Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Попади в круг», «Чей мяч дальше»<br>Подвижная игра «Сбей кеглю», «Мяч в кругу» |
| | Прокатывание мяча | Учить детей перекатывать мяч друг другу.<br>Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. | Игровое упражнение «Прокати мяч».<br>Подвижная игра «Лови, бросай». |
| | Прокати мяч | Упражнять детей в перекатывании мяча друг другу.<br>Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию. | Игровое упражнение «Прокати мяч».<br>Подвижная игра «Салют». |
| | Бросание мяча | Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.<br>Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай».<br>Подвижная игра «Мяч в круг». |
| **Декабрь** | Бросание мяча | Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.<br>Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции. | Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай».<br>Подвижная игра «Кто больше соберет». |
| | Бросание мяча | Отрабатывать броски мяча вверх.<br>Развивать умение действовать по сигналу. | Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай».<br>Подвижная игра «Догони мяч». |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. | Игровое упражнение «Догони».<br>Подвижная игра «Лови, бросай». |
| | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.<br>Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Догони».<br>Подвижная игра «Найди себе пару». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Январь** | Метание мяча | Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.<br>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. | Игровое упражнение «Попади в мишень».<br>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». |
| | Метание мяча | Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.<br>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. | Игровое упражнение «Попади в мишень».<br>Подвижная игра «Веселые мячи». |
| | Бросание мяча | Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.<br>Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора. | Игровое упражнение «Веселый мяч».<br>Подвижная игра «Сбей кеглю». |
| | Бросание мяча | Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.<br>Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Веселый мяч».<br>Подвижная игра «Прокати и догони». |
| **Февраль** | Бросание мяча | Отработать броски мяча об пол.<br>Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции. | Игровое упражнение «Веселый мяч».<br>Подвижная игра «Кто больше соберет». |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. | Игровое упражнение «Мячи шалунишки».<br>Подвижная игра «Лови, бросай». |
| | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию. | Игровое упражнение «Мячи шалунишки».<br>Подвижная игра «Салют». |
| | Прокатывание мяча | Учить детей прокатывать мяч в ворота.<br>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. | Игровое упражнение «Закати мяч в ворота».<br>Подвижная игра «Веселые мячи». |
| **Март** | Прокатывание мяча | Закрепить умение детей прокатывать мяч в ворота. | Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции. | Подвижная игра «Кто больше соберет». |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать умение действовать по сигналу. | Игровое упражнение «Попади в ворота».<br>Подвижная игра «Догони мяч». |
| | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Попади в ворота».<br>Подвижная игра «Найди себе пару». |
| | Прокатывание мяча | Учить детей скатывать мяч по наклонной доске.<br>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. | Игровое упражнение «Мяч с горки».<br>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». |
| **Апрель** | Прокатывание мяча | Закреплять умение детей скатывать мяч по наклонной доске.<br>Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора. | Игровое упражнение «Мяч с горки».<br>Подвижная игра «Сбей кеглю». |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Гонка мячей».<br>Подвижная игра «Мяч в круг». |
| | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Гонка мячей».<br>Подвижная игра «Прокати и догони». |
| | Отбивание мяча | Учить отбивать мяч одной рукой на месте.<br>Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном<br>предмете, быстроту мышления. | Игровое упражнение «Отбей мяч».<br>Подвижная игра «Лови не лови». |
| **Май** | Отбивание мяча | Продолжать учить отбивать мяч одной рукой на месте.<br>Развитие ловкости, быстроты движений. | Игровое упражнение «Отбей мяч».<br>Подвижная игра «Передай мяч» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча одной рукой на месте.<br>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Отбей мяч».<br>Подвижная игра «Найди себе пару». |
| | Прокатывание мяча | Учить детей прокатывать мяч по скамейке.<br>Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном<br>предмете, быстроту мышления. | Игровое упражнение «Прокати по мостику».<br>Подвижная игра «Лови не лови». |
| | Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча одной рукой на месте.<br>Развитие ловкости, быстроты движений. | Игровое упражнение «Отбей мяч».<br>Подвижная игра «Передай мяч» |
| | Итоговое | | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч» |

**Средняя группа**

| Месяц | Тема | Задачи | Содержание |
|---|---|---|---|
| **Октябрь** | История возникновения мяча. | Познакомить с историей возникновения мяча.<br>Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. | Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д.<br>Беседа «Спортивные игры с мячами». |
| | Прокатывание мяча | Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой».<br>Развивать ловкость,<br>координацию движений. | Игровое упражнение «Прокати не задень».<br>Подвижная игра «Салют». |
| | Ловля мяча | Учить детей ловить мяч двумя руками.<br>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений. | Игровое упражнение «Успей поймать».<br>Подвижная игра «Веселые мячи». |
| | Бросание мяча | Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками.<br>Развивать ловкость быстроту движений.<br>Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.<br>Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова. | Игровое упражнение «Перебрось через шнур».<br>Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». |
| **Ноябрь** | Прокатывание мяча | Учить детей прокатывать мяч в ворота.<br>Учить действовать сообща в | Игровое упражнение «Закати мяч в ворота».<br>Подвижная игра |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | паре, развивать ловкость, координацию. | «Конкурс с яблоками». |
| | Метание мяча | Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Развивать мышцы пальцев и кисти. | Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Шмель». |
| | Метание мяча | Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног. | Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Стой!». Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч». |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость. | Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Ловишки с мячом». |
| **Декабрь** | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать глазомер и меткость. | Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Сбей булаву». |
| | Прокатывание мяча | Учить детей прокатывать мяч по скамейке. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал. | Игровое упражнение «Прокати по мостику». Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит». |
| | Бросание мяча | Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». |
| | Бросание мяча | Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивается бег, увертливость, ловкость. | Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Стрелок». |
| **Январь** | Метание мяча | Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Прокати и догони». |
| | Метание мяча | Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, | Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Веселые мячи». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | координацию движений. | |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, координацию движений. | Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Подвижная игра «Салют». |
| | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. | Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Подвижная игра «Лови, не лови». |
| **Февраль** | Прокатывание мяча | Учить детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Мяч с горки». Подвижная игра «Найди себе пару». |
| | Бросание мяча | Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол. Развивать ловкость быстроту движений. | Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч». Подвижная игра «Передай мяч». |
| | Бросание мяча | Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова. | Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч». Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать мышцы пальцев и кисти. | Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Шмель». |
| **Март** | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость. | Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Ловишки с мячом». |
| | Бросание мяча | Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию. | Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Конкурс с яблоком». |
| | Бросание мяча | Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Совершенствовать технику бега, | Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Стой!». |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | координацию движений рук и ног. | |
| | Отбивание мяча | Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.<br>Развивается бег, увертливость, ловкость. | Игровое упражнение «Отбей мяч».<br>Подвижная игра «Стрелок». |
| **Апрель** | Отбивание мяча | Продолжать учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно.<br>Совершенствовать навык отталкивания<br>мяча. | Игровое упражнение «Отбей мяч».<br>Подвижная игра «Мяч в круг». |
| | Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой поочередно.<br>Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. | Игровое упражнение «Отбей мяч».<br>Подвижная игра «Лови, бросай». |
| | Ведение мяча | Формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал. | Игровое упражнение «Гонка мячей».<br>Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит». |
| | Ведение мяча | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.<br>Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию. | Игровое упражнение «Гонка мячей».<br>Подвижная игра «Игра в мяч». |
| **Май** | Отбивание мяча | Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед.<br>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».<br>Подвижная игра «Найди себе пару» |
| | Отбивание мяча | Продолжать учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед.<br>Развивать глазомер и меткость. | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».<br>Подвижная игра «Сбей булаву» |
| | Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.<br>Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном<br>предмете, быстроту мышления. | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».<br>Подвижная игра «Лови, не лови» |
| | Отбивание мяча | Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.<br>Развивать ловкость, зрительно – | Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй».<br>Подвижная игра «Игра |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | моторную координацию. | в мяч» |
| | Итоговое | | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч» |

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование

| Технические средства | Учебно-наглядные пособия | Оборудование |
|---|---|---|
| • Музыкальный центр.<br>• Ноутбук.<br>• Мультимедиа. | • Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.<br>• Карточки с изображением исходных положений.<br>• Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и врассыпную). | • Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт.<br>• Гимнастическая скамейка – 2 шт.<br>• Гимнастическая доска – 2 шт.<br>• Веревки – 4 шт.<br>• Конусы – 10 шт.<br>• Дуги- 4 шт.<br>• Стойки – 2 шт.<br>• Обручи – 5 шт.<br>• Ворота – 2 шт.<br>• Кегли – 10 шт.<br>• Флажки – 3 шт. (разных цветов). |

## IV. 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.

## V. ПРИЛОЖЕНИЕ

**Приложение №1**

### 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, покатились. 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 перекатывается 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 назвали, 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 впередистоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.
**Описание игры.**
**Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителя, 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 становить 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 врассыпную 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 врассыпную 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 (гимнастическую 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 сопровождает 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.

**Приложение №2**

**Мониторинг по определению уровня усвоения программы**

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей.

**Вторая младшая 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.

**Средняя 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.