

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 66 «Беломорочка»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 66 «Беломорочка»

Л.Д.Мардер

Приказ от 31.08.2022 №24/3

Дополнительная образовательная программа

по обучению дошкольников 5 – 6 лет

«Весёлый мяч»

срок реализации – 1 учебный год

Автор:

Ермолина Ольга Сергеевна

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

2022 г.

г. Северодвинск

Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития ребёнка.

По мнению педагогов, психологов, врачей – движение является фундаментом настоящего и будущего здоровья детей, их гармоничного физического развития, а также важнейшим условием и средством общего развития ребёнка, формирования его психики, способностей, жизненной активности.

Особое место в физическом развитии дошкольников занимают спортивные игры, т.к. они оказывают комплексное воздействие на детский организм. В процессе занятий спортивными играми у детей развиваются все физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, а также формируются координационные способности.

Мы считаем, что занятия спортивными играми особенно необходимы и полезны детям, имеющим нарушения зрения и речи. Специалисты отмечают, что дети данной группы испытывают трудности фиксирования позы, их движения не взаимосвязаны, при ходьбе и беге наблюдается большое мышечное напряжение, из-за недостаточного контроля и анализа движений наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования правильной ходьбы, бега, а также навыков метания, лазания, прыжков, упражнений с мячом.

Огромный развивающий потенциал имеют спортивные игры с мячом, которые в значительной мере способствуют развитию физических качеств, формированию основных движений, чувства ритма, развитию меткости, глазомера, общей и зрительно-моторной координации, разгрузке нервной системы. Также игры позволяют получить массу радостных эмоций и переживаний, что очень важно для дошкольников, имеющих зрительную и речевую патологию.

Количество времени, структура и содержание занятий, предусмотренных программой детского сада, не позволяет в системе проводить целенаправленную работу по обучению детей спортивным играм. Поэтому организация работы кружка по дополнительной образовательной программе является актуальной и необходимой.

Дошкольное учреждение имеет достаточное материально-техническое оснащение для реализации данной программы, а именно: физкультурный зал, баскетбольные мячи разного диаметра по количеству детей, баскетбольные корзины разных размеров и высоты, физкультурно-спортивное оборудование для проведения игр и игровых упражнений: стойки-ориентиры, обручи, верёвки, флажки и т.п.

Цель программы: обогащение двигательной активности и развитие координационных способностей детей 5-6 лет, за счет разнообразных действий с мячом.

Задачи:

1. Обучать детей старшего дошкольного возраста выполнять разнообразные действия с мячом.
2. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом;

воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.

3. Развивать точность, координацию движений, ловкость, быстроту реакции, силу, глазомер.

Программа «Весёлый мяч» разработана для детей 5-6 лет, с нарушением зрения и речи.

Программа также может быть использована и для детей общеобразовательных групп.

Продолжительность реализации программы – учебный год с сентября по май.

Количество занятий – 36. **Кратность** – один раз в неделю.

Продолжительность занятия – 25 минут.

Структура занятия включает в себя три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет традиционно свои задачи и свою дозировку по времени в соответствии с возрастом воспитанников. Особенностью таких занятий является то, что они построены на основе игр, игровых упражнений, игр-эстафет, а также игр на снятие психоэмоционального напряжения. Большинство игр предусматривает использование разных видов мячей: волейбольных, резиновых, малых, массажных и др. Это способствует поддержанию интереса детей к данному виду деятельности.

Содержание программы кружка включает в себя атлетическую (общефизическую и специально-физическую) подготовку. Это обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач.

Мониторинг качества освоения детьми дополнительной образовательной программы проводится на основе наблюдений за детьми во время игр. Для выявления уровня развития у дошкольников навыков работы с мячом и координационных способностей определены следующие критерии: технические навыки, развитие физических качеств, координация движений, эмоциональное отношение к занятиям. Для мониторинга физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Данная диагностика была разработана нами, на основе Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы (Приложение 1).

Учебно-тематический план

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Вводное занятие	1		1
Прокатывание мяча между предметами		2	2
Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)		2	2
Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)		2	2
Скатывание мяча по наклонной доске		2	2
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками		2	2
2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)		2	2
Подбрасывание мяча вверх, и ловля после одного, двух хлопков		2	2
Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол		2	2
Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)		2	2
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)		2	2
3. Ловля мяча			
Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)		3	3
4. Отбивание мяча			
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно		2	2
Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)		2	2
5. Метание мяча			
Вдаль (5-6,5 м.)		2	2
В вертикальную цель (1,5-2 м.)		2	2
В горизонтальную цель (2-2,5 м.)		2	2
6. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		2	2
Всего часов			36

Содержание изучаемого курса

Месяц	Тема	Задачи	Содержание
Сентябрь	История возникновения мяча.	Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д. Беседа «Спортивные игры с мячами».

	Прокатыва-ние мяча	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой». Развивать ловкость, координацию движений.	Игровое упражнение «Прокати не задень». Подвижная игра «Салют».
	Ловля мяча	Учить детей ловить мяч двумя руками. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.	Игровое упражнение «Успей поймать». Подвижная игра «Веселые мячи».
	Бросание мяча	Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Развивать ловкость быстроту движений.	Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Передай мяч».
Октябрь	Прокатывание мяча	Учить детей перекатывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.	Игровое упражнение «Прокати мяч». Подвижная игра «Лови, бросай».
	Метание мяча	Совершенствовать метание мяча вдаль. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Прокати и догони».
	Бросание мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту реакции.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Лови, не лови».
	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».
Ноябрь	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч в ворота. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию движений.	Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Конкурс с яблоками».
	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Развивать моторику рук.	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!».
	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».

	Прокатыва-ние 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, 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, координацию движений.	Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Веселые мячи».
	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	Прокатыва-ние 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.	Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч». Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать моторику рук.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Шмель».
а п	Ведение мяча	Продолжать формировать	Игровое упражнение «Попади в

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
2. 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.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
6. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
7. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
9. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
11. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Методическое обеспечение программы

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: АРКТИ, 2004. - 144 с.
2. Основная образовательная программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М., 2015;

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 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 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 - 1,5 м., 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 1,5 м. 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.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Игры, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в водной и заключительной части занятий спортивными играми.

1. Штанга

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

2. Сосулька.

У нас под крышей. Белый гвоздь висит. Солнце взойдет — Гвоздь упадет. (Б. Селиверстов).

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

3. Шалтай-болтай

Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево; руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

4. Фея сна

Дети сидят на стульчиках, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсей-кеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это Фея сна (мальчик-волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

5. «Слушай хлопки»

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети останавливаются и принимают позу аиста (стоят на одной ноге, руки — в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (приседают; пятки вместе, носки и колени в стороны; руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

6. «Зеваки»

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший задание правильно выходит из игры.

7. «Четыре стихии»

Цель игры: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

«Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед; на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим.

8. «Запомни движение»

Цель игры: развивать моторно-слуховую память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

9. «Слушай и исполняй»

Цель игры: развивать внимание, память.

Ведущий называет 1 -2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

Мониторинг по определению уровня усвоения программы

- 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:
 - в даль
 - 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.

