

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 29
тел.240-48-13 e-mail: mdou29@eduekb.ru

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 28.08.2025



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ – детский сад № 29
/Давыдова Л.В.
Приказ № 62-ОД от 01.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый мяч: первые шаги в спорт»**

Возраст обучающихся: 1 - 3 года

3 - 4 года

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Ибатова Нонна Валерьевна,
педагог дополнительного образования

город Екатеринбург, 2025

Содержание

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи программы.
- 1.3.Содержание общеразвивающей программы.
- 1.4 Планируемые результаты освоение детьми программы.
- 2. Комплекс организационно- педагогических условий.
- 2.1.Календарный учебный график.
- 2.2.Условия реализации программы.
- 2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.
- 3.Список литературы.
- 3.1. ПРИЛОЖЕНИЕ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый мяч: первые шаги к спорту» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на повышение уровня физического развития, физической подготовленности детей раннего и младшего дошкольного возраста, развитие ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, зрительно-моторной координации, воспитание морально-волевых качеств детей с использованием мяча и основ спортивных игр с мячом.

Программа по организации безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста «Веселый мяч: первые шаги к спорту» разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

13. Лицензия на осуществление образовательной деятельности (Регистрационный номер лицензии: № Л035-01277-66/00195028, дата предоставления лицензии: 09 марта 2016);

14. Устав МБДОУ – детский сад № 29.

Актуальность программы

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.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если за время пребывания его в детском саду будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Веселый мяч: первые шаги к спорту».

В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место.

Мяч – это снаряд, который требует повышенной ловкости и внимания. Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств детей. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают 5 выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, выносливость, сила.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

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

Программа «Веселый мяч: первые шаги к спорту» физкультурно – спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 1 – 4 лет, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

Отличительной особенностью данной программы является систематизированная структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности. Программа представляет собой систему, которая

позволяет научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях (согласно технике передвижения). Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и взаимодействие в парах, способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Адресат общеразвивающей программы: дети раннего возраста с 1 года до 3 лет и младшего дошкольного возраста с 3 до 4 лет.

Возрастные особенности детей 1 - 3 лет (группа раннего возраста). Ранний возраст является наиболее ответственным периодом жизни ребёнка, когда формируются фундаментальные способности, определяющие дальнейшее развитие человека. В этот период складываются такие ключевые качества как познавательная активность, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, творческие возможности, общая жизненная активность и многое другое. На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Обучение в данном возрасте происходит, кроме собственного практического опыта, на основе подражания приятному взрослому. Таким образом ребенок может обучаться начальным навыкам практического сравнения, определения количества предметов. При этом ребенок подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему, и плохому, и правильному, и неправильному. Ребенок активно занимается изучением качества предметов и действий, которых с ними можно осуществлять. Он меньше времени уделяет рассматриванию предметов, и в основном его энергия направлена на познание их сути.

Очень важно в этом возрасте поддержать саму мотивацию исследования и познания окружающего мира; значит, взрослый должен создать интересную развивающую среду и предоставить детям время и свободу деятельности в ней.

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.

Режим занятий: первый год обучения: 1 раз в неделю по 10 минут, 72 занятия в год; второй год обучения: 1 раз в неделю по 15 минут, 72 занятия в год.

Объем общеразвивающей программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа; продолжительность первого года обучения – 72 часа, второго года обучения – 72 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 2 года обучения: первый год обучения – 72 недели, второй год обучения – 72 недели.

Уровневость общеразвивающей программы: стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения: очная, групповая.

Виды занятий: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, самостоятельная деятельность детей, открытые занятия и др.

Формы подведения результатов: тематическое занятие, открытое занятие, педагогическое наблюдение, отчетная презентация и т.д.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

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

Задачи:

- обучающие:

- учить детей передавать (ловить) мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами;
- развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
- обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом;
- развивать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- познакомить детей с историей игр.

- развивающие:

- способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для игры.

- воспитательные:

- развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
- формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
- побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

1.3. Содержание общеразвивающей программы.

Учебно-тематический план. Первый год обучения (дети от 1 года до 3 лет)

Раздел. Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Прокатывание мяча			
Вводное занятие	1	1	-
Катание мяча в прямом направлении	5		5
Прокатывание мяча между предметами	2		2
Катание мяча друг другу (расстояние 2 м.)	10		10
Катание мяча от себя лежа на животе	2		2
Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см.	2		2
Скатывание мяча по наклонной доске	4		4
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками	4		4
Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3 раз	6	1	5

Бросание мяча двумя руками из-за головы.	4		4
Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 3 раз)	4		4
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 1,5 м.)	8		8
Ловля мяча			
Ловля мяча, брошенного взрослым (разных диаметров, 1-1,5 см.)	1	1	1
Перебрасывание мяча			
Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1.5-2метра)	1	1	1
Отбивание мяча			
Отбивание об пол одной рукой (не менее 3 раз)	6		6
Метание мяча			
В вертикальную цель (1-1,5 м.)	4		4
Ведение мяча			
Удар по неподвижному мячу ногой	2		2
Удар по воротам (расстояние 1,5 м.)	2		2
Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)	2		2
Всего часов	72	4	68

Учебно-тематический план. Первый год обучения (от 3 до 4 лет).

Раздел. Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Прокатывание мяча			
Вводное занятие	1	1	-
Катание мяча в прямом направлении	2		2
Прокатывание мяча между предметами	4		4
Катание мяча друг другу (расстояние 2 м.)	4		4
Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см.)	4		4
Скатывание мяча по наклонной доске	2		2
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками	2		2
Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 3 раз)	6	1	5
Бросание мяча об пол и ловля его (не менее 3 раз)	6		6
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 1,5 м.)	2		2
Ловля мяча			
Ловля мяча, брошенного взрослым (разных диаметров, 1-1,5 см.)	2	1	1

Отбивание мяча			
Отбивание об пол одной рукой (не менее 3 раз)	6	1	5
Метание мяча			
Вдаль (4-5 м.)	2		2
В вертикальную цель (1-1,5 м.)	4		4
В горизонтальную цель (1,5-2 м.)	4		4
Перебрасывание			
Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1.5-2метра)	4	1	3
Ведение мяча			
Удар по неподвижному мячу ногой	4	1	3
Остановка движущего мяча ногой	4		4
Ведение мяча ногой (3 м.)	4		4
Удар по воротам (расстояние 1,5 м.)	4		4
Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)	2		1
Всего часов	72	6	66

Содержание программы

Программа состоит из 8 разделов:

1. Прокатывание мяча.
2. Бросание мяча.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание мяча.
5. Метание мяча.
6. Ведение мяча.
7. Перебрасывание мяча
8. 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.
 - Общеразвивающие упражнения: с мячом.
- 2) Основная часть:
 - разучивание, повторение и закрепление действий с мячом;
 - подвижная игра.

- 3) Заключительная часть:
- игра малой подвижности;
 - дыхательная гимнастика.

Календарно - тематический план. Группа раннего возраста.

Месяц	Тема занятия	Программное содержание	Количество занятий
Сентябрь 1 неделя	"Прокатывание мяча двумя руками от черты".	Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Познакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч).	2 занятия
Сентябрь 2 неделя	"Скатывание мяча по наклонной доске".	Формировать умение скатывать мяч по наклонной доске, догонять и ловить мячик. Вызвать положительные эмоции от игры с мячом. Продолжать знакомить детей с величиной предмета	2 занятия
Сентябрь 3 неделя	"Прокатывание мяча средней величины в воротики".	Продолжать упражнять детей энергично отталкивать мяч двумя руками. Учить оценивать направление движения мяча. Вызвать у детей положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом.	2 занятия
Сентябрь 4 неделя	"Бросание мяча вдаль через шнур".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	2 занятия
Октябрь 1 неделя	"Перекатывание мяча друг другу в парах из положения, сидя ноги врозь".	Упражнять детей в отталкивании мяча кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький).	2 занятия
Октябрь 2 неделя	"Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение.	2 занятия
Октябрь 3 неделя	"Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками или одной".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение	2 занятия
Октябрь 4 неделя	«Прокатывание мяча друг другу сидя в кругу».	Продолжать упражнять детей в катании мяча. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Формировать выдержку и терпение.	2 занятия
Ноябрь 1 неделя	"Катание мяча от себя, лёжа на животе".	Учить детей катать мяч, лёжа на животе, отталкивая его двумя руками от себя. Развивать скоростно - силовые качества, ловкость,	2 занятия

		точность движений. Встать и догнать мяч: "Козлята играют на лужайке"	
Ноябрь 2 неделя	Бросание мяча вдаль через шнур".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	2 занятия
Ноябрь 3 неделя	"Бросание разных по величине мячей вверх".	Развивать умение бросать мяч вверх двумя руками. Развивать скоростно - силовые качества. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой - маленький). Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия
Ноябрь 4 неделя	Бросание разных по величине мячей вниз".	Продолжать отрабатывать у детей энергичный бросок мяча одной и двумя руками. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой, поменьше). Дать детям элементарные знания о здоровье. "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!"	2 занятия
Декабрь 1 неделя	"Бросание мяча в вертикальную цель".	Учить бросать мяч средней величины в вертикальную цель. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Вызвать положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом	2 занятия
Декабрь 2 неделя	"Прокатывание мяча двумя руками от черты".	Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Познакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч).	2 занятия
Декабрь 3 неделя	"Скатывание мяча по наклонной доске".	Формировать умение скатывать мяч по наклонной доске, догонять и ловить мячик. Вызвать положительные эмоции от игры с мячом. Продолжать знакомить детей с величиной предмета.	2 занятия
Декабрь 4 неделя	"Перекатывание мяча друг другу в парах из положения, сидя, ноги врозь".	Упражнять детей в отталкивании мяча кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький).	2 занятия
Январь 1 неделя	"Отбивание мяча об пол".	Развивать у детей силу удара, умение продвигаться вперед за мячом, выносливость. Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия
Январь 2 неделя	"Бросание мяча вдаль через шнур".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	2 занятия

Январь 3 неделя	"Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его".	Формировать навык ловли мяча, подброшенного вверх. Развивать ловкость, гибкость и координацию. Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом.	2 занятия
Январь 4 неделя	"Ловля мяча брошенного взрослым (расстояние 70 -100 см.)	Отработать с детьми ловлю и бросок мяча на расстоянии 100 см. Учить держать руки на весу и крепко держать мяч. Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия
Февраль 1 неделя	"Прокатывание мяча в ворота, стоя парами".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, в ворота. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение в паре.	2 занятия
Февраль 2неделя	"Бросание мяча двумя руками из-за головы".	Развивать умение бросать мяч двумя руками из-за головы. Развивать скоростно - силовые качества. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой - маленький). Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом.	2 занятия
Февраль 3 неделя	"Бросание мяча через верёвочку".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	2 занятия
Февраль 4 неделя	"Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 метра)".	Закрепить навык разнообразных действий с мячом. Развивать умение играть в паре, быть выдержанным и терпеливым.	2 занятия
Март 1неделя	"Отбивание мяча об пол двумя руками".	Формировать умение детей отбивать мяч двумя руками, быть ловким и смелым. Закрепить умение прыгать на двух ногах и бегать в одном направлении.	2 занятия
Март 2 неделя	"Бросание мяча в вертикальную цель".	Учить бросать мяч средней величины в вертикальную цель. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Вызвать положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом	2 занятия
Март 3 неделя	"Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение	2 занятия
Март 4 неделя	"Прокатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение.	2 занятия
Апрель 1неделя	"Бросание мяча двумя руками от груди".	Продолжать отрабатывать у детей энергичный бросок мяча двумя руками. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой, поменьше). Дать детям элементарные знания о здоровье. "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!"	2 занятия

Апрель 2 неделя	«Перекачивание мяча друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь».	Закрепить умение детей отталкивать мяч кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький).	2 занятия
Апрель 3 неделя	"Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его".	Закрепить умение ловить мяч, подброшенный вверх. Развивать ловкость, гибкость и координацию. Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом.	2 занятия
Апрель 4 неделя	"Отбивание мяча об пол".	Отработать с детьми силу удара по мячу, быть быстрым, ловким и умелым.	2 занятия
Май 1 неделя	"Бросание мяча об землю и ловля его"	Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом, желание играть ещё и ещё.	2 занятия
Май 2 неделя	Удар по неподвижному мячу ногой	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Догони». Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра «Лови, бросай».	2 занятия
Май 3 неделя	Удар по воротам (расстояние 1,5 м.)	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Поподи в ворота». Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Подвижная игра «Найди себе пару».	2 занятия
Май 4 неделя		Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	2 занятия

Календарно -тематический план. Младшая группа.

Месяц	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во занятий
Сентябрь 1 неделя	История Возникновения мяча.	Познакомить с историей возникновения мяча. Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Беседа «Спортивные игры с мячами».	2 занятия
Сентябрь 2 неделя	Прокатывание мяча	Учить прокатывать мяч в прямом направлении. Игровое упражнение «Прокати не отпусти». Подвижная игра «Салют».Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.	2 занятия
Сентябрь 3 неделя	Ловля мяча	Учить ловить мяч двумя руками. Игровое упражнение «Поймай мяч, брошенный воспитателем».Развивать умение действовать по сигналу. Подвижная игра «Догони мяч».	2 занятия

Сентябрь 4 неделя	Бросание мяча	Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Подвижная игра «Найди себе пару».	2 занятия
Октябрь 1 неделя	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой». Игровое упражнение «Прокати не задень». Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	2 занятия
Октябрь 2 неделя	Прокатывание мяча	Повторить с детьми прокатывание мяча между предметами. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	2 занятия
Октябрь 3 неделя	Метание мяча	Совершенствовать метание мяча вдаль. Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Прокати и догони».	2 занятия
Октябрь 4 неделя	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Попади в круг». Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора. Подвижная игра «Мяч в кругу».	2 занятия
Ноябрь 1 неделя	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель «Попади в круг». Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора. Подвижная игра «Сбей кеглю»	2 занятия
Ноябрь 2 неделя	Прокатывание мяча	Учить детей перекатывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	2 занятия
Ноябрь 3 неделя	Прокати мяча	Упражнять детей в перекатывании мяча друг другу. Игровое упражнение «Прокати мяч». Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию. Подвижная игра «Салют».	2 занятия
Ноябрь 4 неделя	Бросание мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Развивать умение	2 занятия

		действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции. Подвижная игра «мяч в кругу».	
Декабрь 1 неделя	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. «Подбрось, поймай, упасть не давай». Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции «Кто больше соберет»	2 занятия
Декабрь 2 неделя	Бросание мяча	Отрабатывать броски мяча вверх. «Подбрось, поймай, упасть не давай». Развивать умение действовать по сигналу. «Догони мяч».	2 занятия
Декабрь 3 неделя	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Догони». Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра «Лови, бросай».	2 занятия
Декабрь 4 неделя	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Догони». Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Подвижная игра «Найди себе пару».	2 занятия
январь 1 неделя	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Игровое упражнение «Попади в мишень». Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	2 занятия
январь 2 неделя	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Игровое упражнение «Попади в мишень». Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. Подвижная игра «Веселые мячи».	2 занятия
январь 3 неделя	Бросание мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Игровое упражнение «Веселый мяч». Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора. Подвижная игра «Сбей кеглю».	2 занятия
январь 4 неделя	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Игровое упражнение «Веселый мяч». Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Прокати и догони».	2 занятия

февраль 1 неделя	Бросание мяча	Отработать броски мяча об пол. Игровое упражнение «Веселый мяч». Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции. Подвижная игра «Прокати и догони».	2 занятия
февраль 2 неделя	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения. Подвижная игра «Лови, бросай».	2 занятия
февраль 3 неделя	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Мячи шалунишки». Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию. Подвижная игра «Салют».	2 занятия
февраль 4 неделя	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч в ворота. Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. Подвижная игра «Веселые мячи».	2 занятия
март 1 неделя	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».	2 занятия
март 2 неделя	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Попади в ворота». Развивать умение действовать по сигналу. Подвижная игра «Догони мяч».	2 занятия
март 3 неделя	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Попади в ворота». Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге. Подвижная игра «Найди себе пару».	2 занятия
март 4 неделя	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1.5-2метра) Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	2 занятия
апрель 1 неделя	Прокатывание мяча	Закреплять умение детей скатывать мяч по наклонной доске. Игровое упражнение «Мяч с горки». Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию зрения. Подвижная игра «Сбей кеглю».	2 занятия
апрель 2 неделя	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Гонка мячей». Совершенствовать навык отталкивания	2 занятия

		мяча, учить ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Мяч в круг».	
апрель 3 неделя	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Гонка мячей». Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Прокати и догони».	2 занятия
апрель 4 неделя	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Игровое упражнение «Отбей мяч». Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. Подвижная игра «Лови не лови».	2 занятия
май 1 неделя	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч одной рукой на месте. Игровое упражнение «Отбей мяч». Развитие ловкости, быстроты движений. Подвижная игра «Передай мяч»	2 занятия
май 2 неделя	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1.5-2метра) «Найди себе пару».	2 занятия
май 3 неделя	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч по скамейке. Игровое упражнение «Прокати по мостику». Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. Подвижная игра «Лови не лови».	2 занятия
май 4 неделя	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой на месте. Игровое упражнение «Отбей мяч». Развитие ловкости, быстроты движений. Подвижная игра «Передай мяч	1 занятия
		Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	1 занятия

1.4 Планируемые результаты освоение 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.

Показатели результативности:

- позитивная динамика физического развития;
- накопление детьми опыта и социальных установок;
- удовлетворенность всех обучающихся;
- положительные отзывы участников, родителей и администрации.

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения воспитанниками программы применяются следующие **виды контроля**:

- текущий контроль процесса формирования умений и навыков;
- тематический контроль, состоящий в оценке качества освоения разделов и тем учебных программ;
- итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы.

Контроль качества результатов освоения программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей.

2. Комплекс организационно- педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных дней	Количество учебных часов
1год	01.09.2025	31.05.2026	72	72
1год	01.09.2025	31.05.2026	72	72
График каникул: 31.12.2025- 11.01.2026				
Праздничные дни: 02.11.2025 — 04.11.2025 31.12.2025 - 11.01.2026 23.02.2026 09.03.2026 01.05.2026 - 03.05.2026 09.05.2026 - 11.05.2026				

Количества образовательной деятельности в неделю	2	2
Продолжительность образовательной деятельности	Группа раннего возраста (с 1 года до 3 лет)	Младшая группа (с 3 до 4 лет)
День недели	Понедельник, среда	Понедельник, среда
Время проведения	11.30 - 12.00	12.00 - 12.30
Место проведения	Физкультурный зал	Физкультурный зал

2.2 Условия реализации программы.

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
Компьютер	Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр	Мячи резиновые разного диаметра ☐ Гимнастическая скамейка ☐ Гимнастическая доска ☐ Веревки ☐ Конусы

		☐ Дуги ☐ Стойки ☐ Обручи ☐ Ворота ☐ Кегли ☐ Флажки (разных цветов).
--	--	--

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Способы и средства проверки и оценки результатов использования программы

Для мониторинга физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Группа раннего возраста

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

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

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

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

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.

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.

3. Список литературы

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх 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

3.1. ПРИЛОЖЕНИЕ

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.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

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

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

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

Подвижная игра «Игра в мяч»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

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

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач. Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч! и ловят его.

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

Подвижная игра «Лови – бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

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

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

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

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

Подвижная игра «Конкурс с яблоком»

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

Пособия: небольшой резиновый мяч.

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

Подвижная игра «Шмель»

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

Пособия: мяч.

Подготовка к игре: в игре могут принять участие от 10 до 20 человек.

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Описание игры: мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч – это шмель.

Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участие не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру.

Правила игры: ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

Подвижная игра «Стой!»

Цель: Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.

Формировать зрительное внимание, ловкость. Способствовать положительному влиянию занятий спортом.

Пособия: малый мяч.

Описание игры: игроки выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с малым мячом находится в кругу. 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 передних 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 - 1,5м., бросает ему мяч.

Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами:

«Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается
броском мяча.

Слова нужно произносить медленно.

Игровое упражнение «Перебрось через шнур»

Ребенок становится напротив шнура натянутого на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до шнура 1,5-2 м. 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»

Ребенок 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 2-2,5 м. Отталкивают мяч партнеру, тот ловит и отталкивает его обратно.

Можно прокатывать мяч из разных исходных положений.

Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай»

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

Игровое упражнение «Догони»

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

Игровое упражнение «Попади в мишень»

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

Игровое упражнение «Веселый мяч»

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

Игровое упражнение «Мяч шалунишка»

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

Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»

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

Игровое упражнение «Попади в ворота»

Дети стоят на боковой линии. Перед ними на расстоянии 2 м. ворота. По

сигналу ударить по неподвижному мячу ногой так, чтобы он закатился в ворота, затем догнать мяч и вернуться на линию старта.

Игровое упражнение «Мяч с горки»

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

Варианты:

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

Игровое упражнение «Гонка мячей»

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

Игровое упражнение «Отбей мяч»

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

Игровое упражнение «Прокати по мостику»

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

Игровое упражнение «Успей поймать»

Дети, стоя друг напротив друга, расстояние 1,5м. Один ребенок бросает мяч, другой ловит и бросает его обратно. Можно сопровождать действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай».

Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч»

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

Игровое упражнение «Мяч высоко»

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

Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй»

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075095

Владелец Давыдова Лада Владимировна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026