

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Геолог»

Определена и принята решением
педагогического совета
протокол № 5
от «29» мая 2024 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1 «Геолог»
Т.Н. Пономарева

Приказ №
«29» мая 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Белимова Алла Егоровна
инструктор по физической культуре

п. Большое Исаково
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа создана с целью сформировать у дошкольников устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Данная программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи и т.п.

Занятия адаптированы к особенностям физического развития дошкольников и условиям физкультурного зала дошкольного учреждения, основаны на игровой деятельности (игровые упражнения с мячом, игры с предметами), что позволяет поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» ориентирована на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Программа «Оранжевый мяч» разработана и базируется на ведущих теоретических идеях на основе следующих программ: Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашкявичене Э.Й.; «Школа мяча» Н.И. Николаева.

Ведущая идея данной программы — создание современной практико-ориентированной образовательной среды, позволяющей всестороннее развитие ребёнка: развитие его мотивационной сферы, физического, логического, познавательного и коммуникативного развития, качеств личности, получать новые достижения.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует, снимает напряжение. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу, предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах.

Программа опирается на федеральный закон «Об образовании РФ»,

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования и научно-методическую литературу по данной проблеме.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма.

Движение – это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой (А. Я. Гомельский).

Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Направленность (профиль) программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Данная программа включает в себя разделы:

1. Освоение навыков отбивания мяча о пол.
2. Освоение навыков передачи мяча разными способами.
3. Освоение навыков игр с мячом.

Актуальность образовательной программы

Здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди этого многообразия большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. Проект Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования предусматривает приобретение опыта ребенком в различных видах деятельности. В том числе, двигательной. При её недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы - в спортивных играх с мячом. Упражнения в бросании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала занятий с мячами, спортивных игр с элементами баскетбола.

В связи с вышесказанным, актуальность программы в настоящее время очевидна, т.к. именно в двигательной активности наиболее комфортно и привлекательно происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа обеспечивает: всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков; способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов; создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Практическая значимость образовательной программы

Приобретение **практических** навыков и владением работы с мячом, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

При разработке Программы использовались следующие принципы:

- Принцип всестороннего развития личности;
- Принцип прикладной направленности физкультурного воспитания;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности, динамичности;
- Принцип индивидуального подхода: максимально учитываются индивидуальные особенности ребёнка и создаются наиболее благоприятные условия для их развития.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней представляется система, позволяющая научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развивать скоростные качества. Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действий с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение.

Цели и задачи программы

Анализ целей и задач позволит педагогам, родителям лучше понять сущность программы, ее актуальность, соответствие требованиям ФГОС ДО.

Цель программы:

Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- Развить координационные способности, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Сформировать и закрепить навык правильной осанки;
- Повысить работоспособность организма занимающегося;
- Развить мелкую моторику рук.

Образовательные:

- Развить интерес и потребность в занятиях с мячом;

- Научить понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- Сформировать знания о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- Обогащать двигательный опыт занимающихся.

Развивающие:

- Развить координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер при работе с мячом;
- Развить способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- Сформировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
- Воспитать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- Воспитать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-6 лет, воспитанников МБДОУ «Детский сад № 1 «Геолог».

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые занятия. Группы формируются одного возраста. Состав групп постоянный. Численность группы 10 - 20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Планируемые результаты

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес обучающегося к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, освоение им основных приемов игры с мячом, в различные игры, связанные с подачей и приемом мяча.

В результате дети должны:

- усвоить правила и методику спортивных игр;
- познакомиться с историей игр;
- развить координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение

ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

бросать и ловить мяч:

двумя руками снизу вверх;

двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;

передача в парах двумя руками снизу;

передача в парах двумя руками из-за головы;

передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;

передача в парах двумя руками от груди;

передача мяча через сетку;

выбрасывание мяча ногой вперед.

метать мяч:

с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

в вертикальную цель с 3-4 м;

в баскетбольный щит с места;

в баскетбольный щит с ведением;

метать набивной мяч;

с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

отбивать мяч:

на месте правой, левой рукой;

на месте правой с передачей из правой руки в левую;

правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой.

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающиеся по программе не оцениваются. Основным критерием оценки результативности является динамика развития обучающихся, участие

детей в играх, различных соревнованиях муниципального, регионального уровня, показательные выступления. Для выявления уровня динамики развития проводятся тестовые задания в начале освоения программы и на заключительном этапе, разработанные на основе ориентировочных нормативных показателей по М.А. Руновой.

Критерии оценки выполнения тестовых заданий: Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок не уверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок.

Диагностика по определению уровня усвоения программы:

I блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Формы подведения итогов реализации программы

1. Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
2. Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
3. Видеоматериал
4. Фотоотчет
5. Интернет ресурсы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук
- мультимедийная установка
- оборудованный спортивный зал в соответствии с Сан Пин

Информационное обеспечение реализации программы: информационно-компьютерная поддержка учебного процесса, мультимедиа.

Дидактическое обеспечение реализации программы: наглядные пособия, развивающие игры.

Кадровое обеспечение:

Педагог, реализующий данную программу имеет профессиональное образование соответствующее профилю кружка.

Методическое обеспечение:

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Средства обеспечения для освоения программы

№ п/п	Материалы	Количество
Оборудование		
1	Канат (6м)	1

2	Палки гимнастические	30
3	Обручи	56
4	Скакалки	30
5	Мячи футбольные	12
6	Мячи волейбольные	12
7	Мячи баскетбольные	20
8	Мячи резиновые	28
9	Мячики кинезиологические	20
10	Кегли пластмассовые большие	8
11	Гантели	68
12	Гимнастическая скамейка	5
13	Щит баскетбольный с кольцом	2
14	Шведская стенка	2
15	Мячи маленькие резиновые	25
16	Веревки короткие	25
17	Сетка волейбольная	1
18	Мячи теннисные	22
19	Туннель	4
20	Маты большие	2
21	Арки модульные	2
22	Батут	1
23	Ворота футбольные (пластиковые)	2
24	Координационная дорожка «Соты»	3
25	Лесенка - координационная	3
26	Сборные кольцобросы	3
27	Мячи набивные (250г)	10
28	Мчи набивные (500г)	15
29	Мячи набивные (1000г)	2
30	Разметка напольная (желтая и красная)	2 комплекта
31	Конусы для разметки	18

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игровые тестовые задания	2	1	1	Наблюдение
2.	Обучение технике передачи - ловли мяча.	14	7	7	Наблюдение
3.	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину	8	4	4	Наблюдение
4.	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	16	8	8	Наблюдение
5	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	8	4	4	Наблюдение
6	Обучение технике броска мяча в кольцо.	8	4	4	Наблюдение
7	Броски мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча в ходьбе и беге со сменой направления	8	4	4	Наблюдение
8	Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину.	4	2	2	Наблюдение

9	Игровые тестовые задания	2	1	1	Анализ деятельности
10	Соревнование	1	0	1	Анализ деятельности
11	«Школа мяча» (совместное мероприятие с родителями)	1	0	1	Анализ деятельности
Итого		72	35	37	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Задачи	Методы и приемы	Оборудование
1-2	Игровые тестовые задания	Подготовить детей к обучающему процессу. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Обследование детей Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале	Мячи на каждого ребенка
3-4	Обучение технике передачи - ловли мяча.	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Эстафетный бег.	
5-6	Обучение технике передачи - ловли мяча.	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Челночный бег.	
7-8	Обучение технике передачи - ловли мяча.	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.	

9 -10	Обучение технике передачи - ловли мяча	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.	Мячи на каждого ребенка.
11-12	Обучение технике передачи - ловли мяча.	1. Учить стойке и перемещению баскетболиста. 2. Упражнять в прокатывании мяча. 3. Развивать ловкость, выносливость. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Подвижная игра на ловкость.	
13-14	Обучение технике передачи - ловли мяча.	1. Продолжить учить стойке и перемещению баскетболиста. 2. Закреплять умение прокатывать мяч. 3. Развивать ловкость, выносливость. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Подвижная игра на ловкость.	
15-16	Обучение технике передачи - ловли мяча.	1. Повторять стойку и перемещение игрока. 2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом. 3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную осанку. 4. Воспитывать организованность	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Передача мяча, стоя друг за другом . 4. Упражнения на формирование осанки.	
17-18	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину	1. Закреплять умение перемещаться в стойке игрока. 2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом. 3. Развивать ловкость, выносливость, умение	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Передача мяча, стоя друг за другом . 4. Упражнения на формирование осанки.	Мячи,

		сохранять правильную осанку. 4. Воспитывать организованность.		
19-20	Упражнения и игры, подготовливающие к броску мяча в корзину	1. Продолжать закреплять умение перемещаться в стойке игрока. 2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом. 3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную осанку. 4. Воспитывать организованность.	1.Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3.Передача мяча, стоя друг за другом . 4. Подвижная игра.	
21-22	Упражнения и игры, подготовливающие к броску мяча в корзину	1. Упражнять в передачах мяча от груди. 2. Упражнять в прыжках. 3. Учить бросать мяч в кольцо произвольным способом. 4. Развивать прыгучесть, ловкость, внимание. 5. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом от груди. 3. Упражнения с прыжками. 4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.	
23-24	Упражнения и игры, подготовливающие к броску мяча в корзину	1. Повторить передачи мяча от груди. 2. Упражнять в прыжках. 3. Продолжить учить бросать мяч в кольцо произвольным способом. 4. Развивать прыгучесть, ловкость, координацию. 5. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом от груди. 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. 4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.	
25-26	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Учить передавать мяч способом из – за головы. 2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. 3. Развивать координацию, быстроту. 4. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы. 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. 4. Упражнения с прыжками.	Мячи,

27-28	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Учить передавать мяч способом из – за головы. 2. Повторять перебрасывание мяча через сетку. 3. Развивать координацию, быстроту, прыгучесть. 4. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы, от груди. 3.Перебрасывание мяча через сетку разными способами. 4. Упражнения с прыжками. 5. Упражнения на формирование осанки.	
29-30	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками. 2. Упражнять в метании мяча. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Метание различных мячей. 4. Подвижная игра с передачами мяча.	
31-32	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. 2. Учить передавать мяч одной рукой. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками.. 4. Подвижная игра с передачами мяча.	
33-34	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Учить ведению мяча на месте. 2. Упражнять в передаче мяча одной рукой. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Ведение мяча на месте. 3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками.. 4. Подвижная игра с передачами мяча.	
35-36	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Учить ведению мяча на месте. 2. Упражнять в передаче мяча одной рукой. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд. 3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Подвижная игра с передачами мяча.	

37-38	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Учить броскам в кольцо двумя руками снизу. 2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 3. Развивать силу в упражнениях ОФП. 4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Элементы ОФП.	
39-40	Упражнения и игры с передачей мяча разными способами.	1. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками снизу, передаче и ловле мяча на месте. 2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 3. Развивать силу в упражнениях ОФП. 4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. 3. Передача и ловля мяча на месте. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Элементы ОФП.	
41-42	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками от груди, передаче и ловле мяча на месте. 3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 4. Развивать силу в упражнениях ОФП. 5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 3. Передача и ловля мяча на месте. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Элементы ОФП.	
43-44	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Закреплять броски в кольцо двумя руками от груди, снизу, передачу и ловлю мяча на месте. 3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 4. Развивать силу. 5. Воспитывать самостоятельность в	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу, двумя руками от груди. 3. Передача и ловля мяча на месте. 4. Элементы ОФП.	

		выполнении упражнений.		
45-46	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1. Учить передаче мяча и ловле его в движении. 2. Развивать координацию, ловкость, скорость. 3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 3. Передача мяча и ловля его в движении. 4. Подвижные игры с мячом.	
47-48	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.	1. Упражнять в бросках мяча в кольцо двумя руками от груди. 2. Развивать координацию, ловкость, скорость. 3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 3. Передача мяча и ловля его в движении. 4. Подвижные игры с мячом.	
49-50	Обучение техники броска мяча в кольцо	1. Учить броскам мяча в кольцо двумя руками сверху. 2. Развивать координацию, скорость. 3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. 3. Передача мяча и ловля его в движении. 4. Эстафетный бег.	
51-52	Обучение техники передачи и ловли мяча с броском в кольцо	1. Учить передаче и ловля мяча в движении с изменением направления. 2. Повторить броски мяча в кольцо двумя руками сверху. 3. Развивать координацию, ловкость, скорость. 4. Воспитывать стремление к выполнению упражнений.	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. 3. Передача мяча и ловля его в движении с изменением направления. 4. Эстафетный бег.	

53-54	Обучение техники передачи и ловли мяча с броском в кольцо	1. Учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге. 3. Развивать скорость, ловкость. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: передачи и ловля мяча. 4. Челночный бег 3*10.	
55-56	Обучение техники передачи и ловли мяча с броском в кольцо	1. Продолжать учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Продолжать упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге. 3. Развивать скорость, ловкость. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: передачи и ловля мяча. 4. Челночный бег 3*10.	
57-58	Броски мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча в ходьбе и беге со сменой направления	1. Повторить броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Упражнять в ведении мяча на месте и в шаге. 3. Развивать скорость, ловкость, координацию. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге. 4. Челночный бег 3*10, элементы ОФП.	
59-60	Броски мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча в ходьбе и беге со сменой направления	1. Закреплять броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Продолжить упражнять в ведении мяча на месте и в шаге. 3. Развивать скорость, ловкость, координацию. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге. 4. Челночный бег 3*10, элементы ОФП.	

61-62	Броски мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча в ходьбе и беге со сменой направления	1. Упражнять в бросках мяча правой и левой рукой. 2. Закрепить умение передавать, вести и ловить мяч на месте и в движении. 3. Развивать ловкость и координацию. 4. Воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча правой, левой рукой. 3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении. 4. Подвижные игры.	
63-64	Броски мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча в ходьбе и беге со сменой направления	1. Повторить пройденный материал. 2. Развивать ловкость и координацию. 3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Броски мяча правой, левой рукой. 3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении. 4. Подвижные игры.	
65-66	Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину.	1. Повторить и закрепить пройденный материал. 2. Развивать ловкость и координацию. 3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Подвижная игра «Салки». 2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении. 3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления. 4. Эстафеты.	Мячи
67-68	Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину.	1. Повторить и закрепить пройденный материал. 2. Развивать ловкость и координацию. 3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Подвижная игра «Салки» 2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении. 3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления. 4. Эстафеты.	
69-70	Игровые тестовые задания	Выявить уровень физической подготовленности детей.	1. Ведение мяча в движении не теряя мяча. 2. Ведение мяча с выполнением заданий. 3. Бросок мяча в корзину разными способами. 4. Подвижные игры.	
71	Соревнование	См. приложение 1	Развлечение с детьми «Оранжевый мяч».	

72	«Школа мяча» (совместное мероприятие с родителями)	См. приложение 2	Развлечение «Школа мяча»	
----	---	------------------	--------------------------	--

Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2021 г. № 28 (СП 2.4.3648-20).

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оранжевый мяч»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024-31.05.2025

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) воспитание семейных ценностей;
- 7) формирование коммуникативной культуры.

Цель – личностное развитие воспитанников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Используемые формы воспитательной работы: занятия, соревнования.

Методы: беседа, игра, моделирование, наблюдения, поисковый.

Планируемый результат:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного

развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;
- повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, развития и образования детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по правилам поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседы о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Проведение упражнений, игр направленных на формирование здорового образа жизни	Сохранение физического и психического здоровья	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях между мальчиками и девочками (смешанные команды)	Гендерное воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Открытое мероприятие для родителей	Воспитание осознанного уважения к собственному здоровью.	В рамках занятий	Май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап(2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога:

1. Б.А. Ашмарина Теория и методика физического воспитания учеб. для студентов фак. М.: Просвещение, 1990.

2. Е.А. Сочеванова «Игры – эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010. – 64 с.

3. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004.

4. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7лет» М.: ВАКО,2007.

5. Н.И. Николаева «Школа мяча». СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008-96с.

6. О.П. Бауэр «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. С.О. Филипповой. СПб «Детство-пресс», 2011. – 416 с.

7. Т.С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Бердяева, «Занятия, упражнения и игры с мячами. Обучение, коррекция, профилактика», Санкт-Петербург,2010.

8. Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М.: Просвещение, 1992.

Интернет – ресурсы:

<https://nsportal.ru>

<https://infourok.ru>

<http://doshkolnik.ru>

Конспект итогового соревнования

Задачи: Совершенствовать умения и навыки владения мячом в выполнении элементов спортивных игр – баскетбол и волейбол; Развивать умение координировано выполнять различные игровые упражнения с мячом; формировать правильную осанку.

Место проведения: физкультурный зал.

Пособия: Мячи по количеству детей, 6 колпаков для эстафет, 2 фитбола, 2 стойки, верёвка, аудиозаписи для вводной части и для прыжков на фитболах.

Ход:

Вводная часть:

Построение в шеренгу. Проверка осанки, равнение упражнения для кистей рук «Салютики», «Волна».

Ходьба по кругу, дети по ходу берут мячи. Ходьба с мячом 6 мяч вверх, за голову, катать мяч между ладонями рук.

Бег с мячом, по сигналу остановиться, ударить мячом об пол поймать.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, мяч в руках.

Основная часть:

1. *«Школа мяча на месте».* Свободное распределение детей по залу, у каждого в руках мяч. Игровые задания (выполняются по 2-3 раза):

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, успеть поймать мяч.
- подбросить мяч вверх, присесть – встать, успеть поймать мяч.
- сильно ударить мячом перед собой об пол, повернуться кругом и поймать мяч.

- приподнять правую ногу и вытянуть её вперед. Бросить мяч левой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой и поймать отскочивший мяч справа.

2. *«Школа мяча в движении».*

- идти по кругу, подбрасывая мяч и ловить его после хлопка за спиной;
- вести мяч (баскетбольный вариант), двигаясь прямо, боком приставным шагом, спиной вперёд.

3. Построение в 2 колонны. *Эстафета «Змейка»* (закрепление элементов баскетбола).

Вести мяч вокруг предметов (колпаков), забросить в баскетбольное кольцо, вести мяч обратно змейкой и передать следующему в команде.

4. *Эстафета «Догони мяч».*

Дети стоят в 2-х колоннах перед натянутой верёвкой. Первый ребёнок перебрасывает мяч через верёвку (высота 1,5 метра), бегут под ней вслед за мячом, ловят его, подходят к черте и передают его следующему игроку способом двумя руками от груди и становятся в конец своей колонны, вновь пробегают под верёвкой.

5. *Эстафета на фитболах.* Прыжки на мячах вокруг колпаков под весёлую музыку, передать фитбол следующему игроку в колонне.

6. *Подвижная игра «Ловишки с мячом».*

Выбор водящего считалкой:

Раз- два- три, мяч скорей бери.

Четыре- пять- шесть, вот он здесь.

Семь- восемь- девять, бросай кто умеет!

Заключительная часть:

Упражнение на расслабление «Насос и мячик».

Определение самого меткого ловишки в игре: «Наш самый меткий ловишка – это...».

Подведение итогов занятия: « Закончилось наше занятие, но наш верный друг мячик всегда будет с нами. Сегодня самыми ловкими и меткими были...»

Ходьба под музыку за самым метким ловишкой, выход из зала.

«Школа мяча»

(совместное мероприятие с родителями)

Образовательная область «Физическая культура»

Цель: Ознакомление родителей с результатами работы кружка «Оранжевый мяч».

Задачи:

Обучающие:

Познакомить родителей с требованиями программы по работе с мячом, с умениями детей в играх с мячом.

Развивающие:

Развивать у детей и родителей положительные эмоции от совместной деятельности в играх с мячом, координацию движений.

Отрабатывать умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (*отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди*).

Воспитательные:

Воспитывать у детей и родителей интерес к здоровому образу жизни, стремление к укреплению своего здоровья, желание использовать активные игры с мячом в условиях семьи.

Предметно - развивающая среда: магнитофон, мячи (диаметр 20-25см), гимнастические скамейки (высота 30см), набивные мячи, маты.

Ход занятия.

1 часть. Вводная.

Дети строятся в шеренге, за ними стоят родители. Инструктор проверяет осанку.

Инструктор: Ребята, вы уже много умеете выполнять разных движений с мячом, сегодня мы с вами проведём тренировку вместе с родителями и покажем, нашим родителям чему мы научились.

Но для начала нам необходимо подготовить кисти рук. (Дети и родители по музыку выполняют круговые движения кистями, вниз, вверх и т. д.)

Инструктор:

- Раз, два, три - девочки мячи бери!

- Раз, два, три - мальчики мячи бери!

Дети берут мячи и становятся впереди родителей.

Ходьба по залу в парах, ходьба на носочках руки с мячом вверх- родители поддерживают ребёнка; ходьба на пятках руки с мячом за спиной родители помогают расправить плечи;

ходьба с высоким подниманием коленей касаясь мяча;

ходьба приставным шагом в паре со взрослым лицом друг к другу- мяч в согнутых руках между идущими.

(Дети оставляют мяч родителям, родители занимают места на ориентирах).

Дети выполняют бег, бег с захлестом ног, боковой галоп, подскоки, бег.

Инструктор:

- Раз, два, три - к родителям беги.

Ходьба на месте, глубокий вдох носом, выдох ртом.

2 часть. ОРУ с мячом в парах.

1. И. П. – стоя взявшись за мяч (родитель и ребёнок), лицом друг к другу, ноги на ширине плеч.

1, 3 - поднять вместе руки вверх с мячом;

2, 4 – И. П.

2. И. П. -стоя лицом друг к другу (родитель и ребёнок), ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках.

1, 3 -наклониться вправо (влево);

2, 4 - И. П.

3. И. П. - взрослый и ребёнок сидят на полу, спиной друг к другу, взрослый держит в руках мяч.

1-2 -одновременно повернуться друг к другу лицом, взрослый передаёт мяч ребёнку.

3-4 - И, П.

4. И. П, - сидя на полу лицом друг к другу, придерживая мяч ногами, упор на руки.

1, 3 - одновременно поднимать ноги.

2, 4 - И. П.

5. И. П. – лёжа на животе лицом друг к другу, держа мяч в прямых руках.

1, 3- поднять руки и ноги.

2, 4 - И. П.

6. И. П. - стоя напротив друг друга и держа руками мяч перед собой.

1, 3 - присесть .

2, 4 - вернуться в И. П.

7. Дети выполняют прыжки на месте. Родители отбивают мяч.

Упражнение на дыхание.

Дети встают в шеренгу, родители за ними.

Разминка (помощник расставляет снаряды)

Инструктор: (обращается к родителям) «Ваша задача страховать детей, следить за осанкой и за качеством выполнения движений.

На первый, второй рассчитайсь!

ОВД

- дети идут по гимнастической скамейке, мяч сверху на вытянутых руках, на середине перешагивают через препятствие (набивной мяч);

- ведение мяча в ходьбе змейкой (на расстояние 6 м);

- забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант);

- ходьба «гусиным» шагом, мяч впереди на вытянутых руках;

- затем шагом возвращаются на исходную позицию.

(Выполняется поточным способом двумя колоннам 2-3 раза).

Инструктор: Наша разминка закончилась, переходим к тренировке.

1.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ - стоя на коленях).

2.Перебрасывание мяча от груди друг другу.

3.Бросание мяча о пол и ловля его (в парах).

3 часть

П/И "Футбол ногами"

(Правила: сидя на полу, упор руками сзади, передаём мяч друг другу, касаясь его стопой)

Инструктор: Вот мы с вами потренировались, поиграли, а теперь давайте посоревнуемся с родителями.

«Бросай, садись».

Команда родителей и команда детей выстраиваются колонной, ведущий бросает мяч первому, он возвращает мяч обратно ведущему и присаживается, ведущий бросает мяч следующему и т.д.

Инструктор:

Я приглашаю всех сесть на пол кому, как удобно, отдохнуть, послушать спокойную музыку. **Упражнение на релаксацию.**

Инструктор: Ребята, вам понравилось тренироваться с родителями?

А нам удалось показать родителям всё то, чему мы научились?

А вам, понравилось с нами заниматься? (обращение к родителям)

Над чем нам надо ещё поработать?

Спасибо вам за сотрудничество!

Всех зову и призываю физкультуру полюбить, а с мячом друзьями быть!

Подвижные игры:

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Ловишки с мячом.

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 детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» – и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Спиной к финишу.

Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

Играй ,играй мяч не теряй!

По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Победителем становится тот, кто смог быстрее всех и без потерь довести свой мяч до противоположного конца площадки.

Ловец с мячом.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем - ребенок, свободно управляющий мячом.

Подвижная цель.

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Мотоциклисты.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог-регулирующий, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает- ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки, привести мяч в движение. (движение по улице проходит в одном направлении).

Скажи какой цвет?

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог, и показывает флажок какого-либо цвета, должен вести мяч на месте, сказать какого цвета флажок показывает педагог. (для усложнения можно брать палочки, ребенок должен сказать какое количество палочек показывает педагог)

Охотник и зайцы.

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник

меняется, но выбирается не из числа пойманных. В данной игре лучше использовать мягкие мячи.

Десять передач.

Все участники игры разбиваются на пары и выстраиваются в две шеренги друг напротив друга. Расстояние между шеренгами должно составлять примерно два метра. Один участник из каждой пары берет в руки мяч. Показать всем игрокам способ, которым они должны перекидывать мяч друг другу (из-за головы, из приседа и так далее). По команде участники начинают передавать друг другу мяч продемонстрированным способом, стараясь не касаться им пола. Победителями становится та пара игроков, которой быстрее всех удастся сделать друг другу десять передач мяча, ни разу его не уронив.

Мяч водящему.

Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот

броском возвращает его обратно и бежит в конец колонны, затем водящий бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

Варианты игры:

1.Использовать мячи разных размеров (малые - $d = 100-120$ мм, большие - $d = 200-250$ мм).

2.Водящий, бросая мяч игроку, называет какое-нибудь обобщающее слово, например луг (река, лес, транспорт, игрушки, одежда, посуда и т.д.). Остальные дети, принимая мяч, должны произнести слова, которые этим обобщающим словом объединяются, например растение - это цветок, трава, ромашка и т.д.

Точный удар.

Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Ловишка с мячом.

Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

2 вариант

после нескольких секунд воспитатель говорит стоп! и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.