

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 141**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ – СОШ № 141
Протокол № 4 от 02.10.2023г.

Утверждено
Директор МАОУ-СОШ №141
Антуфьева М.А.
Приказ № 190/2-О от 02.10.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Мой весёлый мяч»**

Возраст обучающихся: 6,5 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Рубцова Нана Джафар кызы,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Содержание программы	5
4. Методическое обеспечение	6
5. Список литературы	14
Приложение1 Мониторинг по определению уровня усвоения программы	15
Приложение2 Календарный учебный график	16

Пояснительная записка

Программа **направлена** на социальную адаптацию в разновозрастном коллективе, через игровую деятельность. Программа предусматривает увеличение двигательной активности и укрепление здоровья школьников. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов и является важным показателем успешного развития младшего школьника. Направленность дополнительной образовательной программы «Мой весёлый, звонкий мяч» - социально-педагогическая.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что обучение является разноуровневым и разновозрастным. Каждый школьник в процессе ролевой игры может стать лидером. Воспитывает волевые качества (терпение, сдержанность, выносливость, усидчивость и т. д.), чувство товарищества, дружбу, взаимопомощи и т. д.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность программы** «Мой весёлый мяч». Значимость действий с мячом для младших школьников определяется влиянием на физическое и психическое развитие ребенка. Упражнения с мячами через развитие силы оказывают положительное влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки, содействуют подготовке руки к письму, формированию ручной ловкости, умелости.

Физиологами доказано, что развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении одной из его функций – речи. Проведенные исследования М.М. Кольцовой /2/ выявили влияние степени развития движений пальцев рук и уровень развития речедвигательного аппарата.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить успешную социальную адаптацию в разновозрастном детском коллективе через игровую и спортивную деятельность.

Задачи:

- сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- создать условия для развития лидерских качеств младшего школьника через ролевые позиции в игровой деятельности;
- развивать навыки преодоления стрессовых ситуаций через двигательную активность и здоровьесберегающие приёмы;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- научиться играть в пионербол, волейбол, футбол, баскетбол, вышибалы и т.д.

Возраст и особенности обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся начальной школы (разновозрастный коллектив). Для обучающихся данного возраста характерен переход от игрового вида деятельности к

учебному виду деятельности, поэтому используя подвижные и спортивные игры мы создаем условия для повышения мотивации обучающихся, развиваем коммуникативные навыки, умение взаимодействовать в паре и группе, развиваем навыки выносливости, организационные навыки и волевые качества. Данные виды деятельности способствуют успешной адаптации детей уровня НОО в школе, развиваем универсальные учебные действия, обеспечивающие успех ребёнка в любом виде деятельности.

Срок реализации программы- 1 год.

Формы организации- групповые занятия. Периодичность 1 раз в неделю, 33 часа в год. Продолжительность занятия 40 минут.

Методы:

- 1.Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- 2.Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- 3.Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).
- 4.Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Планируемые результаты

Метопредметные: успешная социальная адаптация в разновозрастном детском коллективе через игровую и спортивную деятельность.

Личностные: воспитание лидерских и коммуникативных качеств через ролевые игры и соревнования.

Форма аттестации- оценка уровня развития предметных, личностных и метапредметных результатов, осуществляется между группами (командами) обучающихся.

Уровни достижения результата

- 1.Ребенок освоил игру, правила здорового образа жизни
2. Ребенок освоил игру, правила здорового образа жизни. Применяет и занимает активную позицию.
3. Ребенок освоил игру, правила здорового образа жизни. Применяет и занимает активную позицию.

Передаёт полученные знания

Педагогический контроль осуществляется с помощью следующих методов педагогического наблюдения:

- 1.Педагогический анализ участия кожного ребенка в соревнованиях и группе в целом;
- 2.Активность обучающихся на занятиях;
- 3.Его способность транслировать собственный опыт

Педагогический мониторинг, диагностика личностного роста обучающихся.

№	ФИО обучающегося	Критерии	Высокий уровень	Средний уровень
1		Бросок мяча вверх, ловля двумя руками с боков	10 раз подряд и более	5–10 раз
2		Бросок мяча вверх, о землю и ловля двумя руками с боков	10 раз подряд и более	5–10 раз

3		Бросок мяча вверх, ловля после хлопка двумя руками с боков	10 раз подряд и более	5–10 раз
4		Отбивание мяча на месте.	10 раз подряд и более	5–10 раз
5		Отбивание мяча с продвижением вперед	10 метров и более	6 метров
6		Перебрасывание малого мяча из руки в руку	10 раз подряд и более	5–10 раз
7		Отбивание малого мяча о землю и ловля одной рукой	10 раз подряд и более	5–10 раз
8		Отбивание малого мяча одной рукой ловля другой	По 5 раз каждой рукой и более	По 3 раза каждой рукой и более
9		Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой.	10 раз подряд и более	5 раз

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Мой веселый мяч» - участие обучающихся в соревнованиях, результаты участия в соревнованиях различного уровня и карта оценки результатов освоение дополнительной образовательной программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Выявление уровня ловкости и внимания.	6	1	5	Игра
2	Тренировка быстроты реакции	10	0,5	9,5	Эстафета
3	Развитие зрительно-двигательной координации	6	0,5	5,5	Игра
4	Совершенствование навыка ориентировки в пространстве	5	0,5	4,5	Сдача нормативов
5	Тренировка координации движения	4	0,5	3,5	Соревнование
6	Совершенствование фиксации зора	3	0,5	2,5	Игра

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Выявление уровня ловкости и внимания.

Теория: правила подвижных игр.

Практика: подвижные игры на выявление уровня ловкости и внимания.

Раздел 2. Тренировка быстроты реакции

Теория: правила игр на развитие быстроты реакции

Практика: Упражнять в беге, распознавании цветов, выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.

Раздел 3. Развитие зрительно-двигательной координации

Теория: основные правила развития ловкости, зрительно - двигательной координации.

Практика: Бросание мяча. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками.

Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

Раздел 4. Совершенствование навыка ориентировки в пространстве

Теория: правила исходного положения тела человека при метании в вертикальную цель.

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

Раздел 5. Тренировка координации движения

Теория: Приёмы взаимодействия с мячом при игре в футбол.

Практика: Ведение мяча. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Раздел 6. Совершенствование фиксации взора

Теория: Приёмы взаимодействия с мячом при игре в баскетбол.

Практика: Прокатывание мяча. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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 покатишь

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 покатишься),

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

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

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

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

Подвижная игра «Сбей кеглю»

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

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

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

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

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

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

Подвижная игра «Салют»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

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

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

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

Подвижная игра «Весёлые мячи»

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

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

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

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

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

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в

поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

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

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

Подвижная игра «Игра в мяч»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

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

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч! и ловят его.

А потом его поймаем

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

Подвижная игра «Лови – бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

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

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

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

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

Подвижная игра «Конкурс с яблоком»

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

Пособия: небольшой резиновый мяч.

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

Подвижная игра «Шмель»

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

Пособия: мяч.

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

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

Правила игры: ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

Подвижная игра «Стой!»

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

Пособия: малый мяч.

Описание игры: игроки выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с малым мячом находится в 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 убежать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.

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

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

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

Подвижная игра «Лови – бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

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

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

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

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

Подвижная игра «Ловишка с мячом»

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

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

Раз, два, три — мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

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

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

Подвижная игра «Догони мяч!»

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

Материал: Мячи – большой и маленький.

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

Подвижная игра «Лови - не лови»

Цель: Воспитывать сообразительность и быстроту реакции.

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

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

Подвижная игра «Передай мяч»

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

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

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. 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 1,5-2м. ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним.

Игровое упражнение «Прокати не задень»

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

Игровое упражнение «Чей мяч дальше»

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

Игровое упражнение «Попади в круг»

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

Игровое упражнение «Прокати мяч»

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

Можно прокатывать мяч из разных исходных положений.

Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай»

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

Игровое упражнение «Догони»

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

Игровое упражнение «Попади в мишень»

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

Игровое упражнение «Веселый мяч»

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

Игровое упражнение «Мяч шалунишка»

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

Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»

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

Игровое упражнение «Попади в ворота»

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

Игровое упражнение «Мяч с горки»

Дети стоят в колонне по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-4 горки вполне достаточно для группы. Скотив 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.

Материально-техническое оснащение, оборудование

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Музыкальный центр. ➤ Ноутбук. ➤ Мультимедиа. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр. ✓ Карточки с изображением исходных положений. ✓ Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и в рассыпную). 	<ul style="list-style-type: none"> • Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт. • Гимнастическая скамейка – 2 шт. • Гимнастическая доска – 2 шт. • Вербки – 4 шт. • Конусы – 10 шт. • Дуги- 4 шт. • Стойки – 2 шт. • Обручи – 5 шт. • Ворота – 2 шт. • Кегли – 10 шт. • Флажки – 3 шт. (разных цветов).

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Обеспечение мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие должно стать занятием радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровня работоспособности и адаптивности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Учебно –методического обеспечения

1. Е.М.Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня».
2. В.Яковлев, А.Гриневский «Игры для детей».
3. Е.М.Геллер «Игры на переменах для школьников».
4. И.А.Гуревич «300 соревновательно игровых заданий по физическому воспитанию».
5. В.М.Кошчашкин «Физическое воспитание в начальной школе».
6. А.В.Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР».
7. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры.
8. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Мониторинг по определению уровня усвоения программы

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

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

Критерии оценки выполнения

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

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

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

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

Приложение №2

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1	Сентябрь	7	15:00-16:00	групповая	1	История возникновения мяча.	МАОУ-СОШ No141	Тестирование
2.	Сентябрь	14	15:00-16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Развивать ловкость, координацию движений.	МАОУ-СОШ No141	Сдача нормативов
3.	Сентябрь	21	15:00--16:00	групповая	1	Ловля мяча. Развивать умение действовать по сигналу.	МАОУ-СОШ No141	Сдача нормативов
4.	Сентябрь	28	15:00-16:00	групповая	1	Бросание мяча. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	МАОУ-СОШ No141	Игра
5.	Октябрь	6	15:00-16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут, произнесены последние слова.	МАОУ-СОШ No141	Сдача нормативов
6.	Октябрь	13	15:00-16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Повторить с детьми прокатывание мяча между предметами. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	МАОУ-СОШ No141	Сдача нормативов
7.	Октябрь	20	15:00-16:00	групповая	1	Метание мяча. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	МАОУ-СОШ No141	Игра
8.	Октябрь	27	15:00-16:00	групповая	1	Метание мяча. Совершенствовать навык отталкивания мяча.	МАОУ-СОШ No141	Сдача нормативов
9.	Ноябрь	9	15:00-16:00	групповая	1	Метание мяча. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.	МАОУ-СОШ No141	Сдача нормативов

10.	Ноябрь	16	15:00-16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения.	МАОУ-СОШ №141	Сдача нормативов
11.	Ноябрь	23	15:00-16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Развивать ловкость, зрительно-двигательную координацию.	МАОУ-СОШ №141	Игра
12.	Ноябрь	30	15:00-16:00	групповая	1	Бросание мяча. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.	МАОУ-СОШ №141	Соревнования
13.	Декабрь	7	15:00-16:00	групповая	1	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно	МАОУ-СОШ №141	Эстафета
14.	Декабрь	14	15:00-16:00	групповая	1	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)	МАОУ-СОШ №141	Соревнования
15.	Декабрь	21	15:00-16:00	групповая	1	Бросание мяча. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.	МАОУ-СОШ №141	Эстафета
16.	Декабрь	28	15:00-16:00	групповая	1	Бросание мяча. Отрабатывать броски мяча вверх. Развивать умение действовать по сигналу.	МАОУ-СОШ №141	Игра
17.	Январь	11	15:00-16:00	групповая	1	Ведение мяча. Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения.	МАОУ-СОШ №141	Эстафета
18.	Январь	18	15:00-16:00	групповая	1	Ведение мяча. Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.	МАОУ-СОШ №141	Соревнования

						Упражнять в беге, распознавании цветов.		
19.	Январь	25	15:00-16:00	групповая	1	Метание мяча. Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	МАОУ-СОШ №141	Игра
20.	Февраль	1	15:00-16:00	групповая	1	Метание мяча. Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	МАОУ-СОШ №141	Соревнования
21.	Февраль	8	15:00-16:00	групповая	1	Бросание мяча. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.	МАОУ-СОШ №141	Игра
22.	Февраль	15	15:00-16:00	групповая	1	Бросание мяча. Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	МАОУ-СОШ №141	Соревнования
23.	Февраль	22	15:00-16:00	групповая	1	Бросание мяча. Отработать броски мяча об пол. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.	МАОУ-СОШ №141	Эстафета
24.	Февраль	29	15:00-16:00	групповая	1	Ведение мяча. Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать координацию движений,	МАОУ-СОШ №141	Игра

						ловкость, фиксацию взора.		
25.	Март	7	15:00- 16:00	групповая	1	Ведение мяча. Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.	МАОУ- СОШ №141	Соревнования
26.	Март	14	15:00- 16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Учить детей прокатывать мяч в ворота. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	МАОУ- СОШ №141	Эстафета
27.	Март	10	15:00- 16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Закрепить умение детей прокатывать мяч в ворота. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту реакции.	МАОУ- СОШ №141	Игра
28.	Март	21	15:00- 16:00	групповая	1	Ведение мяча. Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать умение действовать по сигналу.	МАОУ- СОШ №141	Эстафета
29.	Апрель	4	15:00- 16:00	групповая	1	Ведение мяча. Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	МАОУ- СОШ №141	Соревнования
30.	Апрель	11	15:00- 16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Учить детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.	МАОУ- СОШ №141	Игра

31.	Апрель	18	15:00-16:00	групповая	1	Прокатывание мяча. Закреплять умение детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.	МАОУ-СОШ №141	Соревнования Эстафета
32.	Апрель	25	15:00-16:00	групповая	1	Ведение мяча. Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.	МАОУ-СОШ №141	Игра
33	Май	16	15:00-16:00	групповая	1	Обобщение по теме ведение мяча . Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	МАОУ-СОШ №141	Соревнования
34	Май	23	15:00-16:00	групповая	1	Обобщение по теме ведение мяча . Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	МАОУ-СОШ №141	Соревнования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813788

Владелец Антуфьева Марина Александровна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024