

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 62

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 62

В.Г. Кулакова

29.08.2020г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
*СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»***

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Левина М.Р.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

<b>Раздел 1.</b>	Пояснительная записка.	3
<b>Раздел 2.</b>	Особенности развития физических качеств дошкольников.	9
<b>Раздел 3.</b>	Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых.	11
<b>Раздел 4.</b>	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча».	16
<b>Раздел 5.</b>	Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча».	40
<b>Раздел 6.</b>	Планируемый результат от реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча».	47
<b>Раздел 7.</b>	Диагностика уровня усвоения дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча».	48
<b>Раздел 8.</b>	Условия для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча».	51
<b>Раздел 9.</b>	Список печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов для реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча».	53

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное образование – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является полноценное развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Таким образом, развитие творческой активности каждого ребенка является центральным звеном системы дополнительного образования и основным понятием в обеспечении результативности дошкольного образования в целом.

Необходимость разработки программы дополнительного образования в дошкольном образовательном учреждении определяются спецификой образовательной деятельности, направленной на раскрытие потенциальных возможностей и способностей воспитанников, ее творческим характером и имеющимися возможностями для полноценного развития дошкольников. Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых «Спортивная студия «Школа мяча» разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012ст.75 (Дополнительное образование детей и взрослых); Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное, начальное звено).

Цель организации дополнительного образования в МБДОУ - условий для повышения результативности образования на основе сохранения традиций и накопленного опыта по всем направлениям развития личности ребенка.

Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:

1. Обеспечение государственных гарантий доступности дополнительного образования детей и взрослых.
2. Более полное использование образовательного потенциала семей, расширение общественного участия по оказанию дополнительных образовательных услуг.
3. Совершенствование управления в организации дополнительных образовательных услуг.

Решение данных задач предполагает:

- создание условий для индивидуального развития личности ребенка и получение каждым дошкольником квалифицированных образовательных услуг с учетом его потребностей и пожеланиями родителей для обеспечения ранней социализации;

- обеспечение комплексного подхода к программам дополнительного образования с учетом направлений развития личности ребенка: познавательного, речевого, физического, художественно – эстетического, социально-личностного;

- формирование системы экспертизы используемых программ по дополнительному образованию дошкольников, отбора методических пособий, отвечающих современным требованиям, ожидаемым результатам и специфике дошкольного образования.

Общими характеристиками такой системы дополнительного образования являются:

- единое образовательное пространство;

- функционирование образовательного учреждения в течение полного дня;

- обеспечение возможности выбора родителями и воспитанниками индивидуальных образовательных маршрутов;

- сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей и взрослых.

Направленность целей, задач и содержание дополнительного образования не повторяют задачи образовательных областей развития, определенные Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).

Предоставление дополнительных образовательных услуг и реализация дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча» осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча» разработана для детей 5– 7 лет (нормативный срок освоения 2- года) и их родителей имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад комбинированного вида № 62 являются:

- Конвенция о правах ребенка ООН;

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273(ст.2,п.9);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (ст.7, п.12.5);
- Устав МБДОУ (Распоряжение Управления образования Администрации г. Екатеринбурга № 132/46/36 от 5.02.2013г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (№ 1008 от 29 августа 2013г.).
- Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей».

Программа позволяет обеспечить удовлетворение образовательных запросов родителей, чьи дети посещают дошкольное учреждение.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы основано на концепции предшкольного образования. Концепция отражает потребность общества и государства в качественном дошкольном образовании, которое, как указано в «Приоритетных направлениях развития образовательной системы Российской Федерации», может быть, «рекомендовано гражданам как эффективный способ выравнивания стартовых возможностей детей.

Занятия по программе «Спортивной студии«Школа мяча» в условиях учебного учреждения не заменяют базовых занятий по физическому развитию ребенка.

Каждый курс по занятиям по программе спортивной студии начинается и завершается в присутствии родителей, а так же последнее занятие каждого месяца проходит совместно с родителями, которых знакомят с методикой выполнения упражнений.

**Актуальность программы** обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности детей, на развитие их общих и социальных способностей. Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. На основании оценки физической

подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения. Очень важно, чтобы ребёнок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячами, в которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде). В условиях небольшого зала посредством физических упражнений достигается высокая двигательная активность группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы.

Занятия в спортивной студии «Школа мяча» позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других и стремиться добиваться лучших результатов.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель** программы стимулировать интерес к занятиям физической культурой и спортом, освоить различные техники работы с мячом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

Исходя из данной цели, поставлены следующие **задачи**:

#### **Образовательные:**

1. учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами;

2. развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
3. обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
4. учить детей передавать двумя руками от груди, ловить его;
5. при ведении мяча не бить по нему, а толкать его вниз, вести мяч вперед — сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз перед собой (это сложная техника, которую дети осваивают постепенно);
6. совершенствование знаний взрослых из области оздоровительной физической культуры;
7. закрепление правил здорового образа жизни;
8. освоение и совершенствование основных двигательных умений и навыков;
9. изучение подвижных игр и упражнений.

***Оздоровительные и воспитательные задачи:***

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей;
4. развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
5. формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
6. воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии;
7. побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Основные принципы программы.**

***Принцип доступности.*** Подбор программного материала на основе возрастных возможностей и умственного развития дошкольников. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

***Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.*** Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности воспитанника повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы функциональных нагрузок — от занятия к занятию, от этапа к этапу.

***Принцип индивидуализации.*** Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка; дифференцировать задания, физические нагрузки, а так же приёмы педагогического воздействия.

**Принцип всестороннего развития.** Интеграция работы с различными направлениями воспитательной работы (познавательное - речевое, социально – личностное, художественно – эстетическое, физическое) и активное включение воспитанников в различные виды деятельности (изобразительную, художественно - речевую, игровую, двигательную).

**Принцип цикличности.** Заключается в повторяющейся последовательности занятий, позволяющий повысить тренированность, улучшить физическую подготовленность воспитанника.

**Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.** Выражает поступательный характер физических упражнений, гарантирует их развивающий эффект и обуславливает усиление и обновление воздействий упражнений в процессе физического воспитания.

**Принцип оздоровительной направленности.** Специфический принцип физического воспитания способствует укреплению здоровья детей средствами физических упражнений; сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами; включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости; повышать двигательную активность.



## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **Развитие силовых качеств**

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки.

Не менее важной является динамическая сила, в частности одна из ее разновидностей — скоростно-силовая способность, т. е. способность проявлять большие величины силы за короткий промежуток времени, что характерно, например, для скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний и пр.

### **Развитие скоростных качеств**

Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Не менее важной для практики физического воспитания проявления быстроты имеет скорость целостных двигательных актов. Во многих таких движениях, выполняемых с максимальными скоростями, различают периоды нарастания скорости, максимума ее развития, снижения ее. Время нарастания максимальной скорости в стартовом разбеге падает на 5—6-й секунде бега с момента старта, с преимуществами в пользу 6-й секунды. Максимальная скорость, достигаемая на 5-й или 6-й секунде.

### **Развитие выносливости**

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений показателем выносливости является стабильность технически правильного

выполнения действия.

### **Развитие гибкости**

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях у мальчиков и девочек происходит неравномерно. У девочек показатели подвижности позвоночного столба при активных движениях увеличиваются, однако рост происходит неравномерно. У девочек подвижность позвоночного столба при активных и пассивных движениях значительно выше, чем у мальчиков этого же возраста.

### **Развитие ловкости**

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями. Общепринятая формулировка говорит о том, что ловкость может определяться: во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Одним из проявлений ловкости является точность пространственной ориентировки у дошкольников при стоянии и ходьбе с закрытыми глазами, прыжках в длину с места, метании в цель. Отмечаются некоторые закономерности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у детей.

Период наиболее интенсивного прироста максимальной силы, должен увеличиваться также объем средств тренировочного воздействия, что в значительной степени способствует повышению уровня данной физической способности. Эффективно воспитывается еще одна из форм быстроты — скорость движения. Под влиянием тренировочных средств частота движений изменяется в сторону увеличения.

## **СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»**

Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых (Спортивная студия «Школа мяча») реализуется во вторую половину дня.

Целевая аудитория: дети старшего дошкольного возраста и их родители.

Количество занятий – 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в учебный год (с октября по май).

Место проведения – спортивный зал ДООУ

Форма обучения – специально организованные занятия по овладению техникой игры с мячом. Основная форма занятий – групповая.

Методы и приемы: игровые упражнения,

Количество занимающихся в одной группе: 10-15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в старшей группе по 25 минут, и 1 раз в неделю в подготовительной группе по 30 минут с перерывом 10-15 минут

### **Структура занятий в спортивной студии «Школа мяча»**

Водная часть: Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: в течение 5-10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, такие же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

Основная часть: Цель: развитие двигательных качеств, совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.

Содержание: физические упражнения, работа с мячами. В процессе выполнения этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени.

Игровые задания и подвижные игры, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом.

Заключительная часть: Цель: обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.

Содержание: упражнения на развитие внимания, упражнения на восстановление дыхания (методика А.Н. Стрельниковой –), релаксация, упражнения на развитие гибкости.(Приложение 8)

## 1 год обучения

64 занятия

Тематический план Спортивной студии «Школа мяча»

Дети 5-6 лет

№	Тема.	Месяц.
1.	Диагностика(2 занятия)	(1неделя октября)
2.	История возникновения мяча, виды игр с мячом (2 занятия)	(2неделя октября)
3.	Броски мяча(2 занятия)	(3неделя октября)
4.	Подбрасывание мяча(2 занятия)	(4неделя октября)
5.	Броски мяча (2 занятия)	(1 неделя ноября)
6.	Перебрасывание мяча (2 занятия)	(2 неделя ноября)
7.	Перекатывание набивного мяча (2 занятия)	(3неделя ноября)
8.	Перебрасывание мяча (2 занятия)	(4неделя ноября)
9.	Перебрасывание мяча	(1неделя декабря)
10.	Броски мяча	(2неделя декабря)
11.	Отбивание мяча	(3неделя декабря)
12.	Отбивание мяча	(4неделя декабря)
13.	Забрасывание мяча	(3неделя января)
14.	Перебрасывание мяча	(4 неделя января)
15.	Перебрасывание мяча	(1неделя февраля)
16.	Забрасывание мяча	(2неделя февраля)
17.	Броски мяча	(3неделя февраля)
18.	Перебрасывание мяча	(4неделя февраля)
19.	Знакомство с мячами – футболами	(1 неделя марта)
20.	Упражнения с мячом – футболом	(2 неделя марта)
21.	Упражнения с мячом – футболом	(3 неделя марта)

<b>22.</b>	<b>Упражнения с мячом – фитболом</b>	<b>(4 неделя марта)</b>
<b>23.</b>	<b>Упражнения с мячом – фитболом</b>	<b>(1неделя апреля)</b>
<b>24.</b>	<b>Упражнения с мячом – фитболом</b>	<b>(2 неделя апреля)</b>
<b>25.</b>	<b>Перебрасывание мяча</b>	<b>(3 неделя апреля)</b>
<b>26.</b>	<b>Отбивание мяча</b>	<b>(4неделя апреля)</b>
<b>27.</b>	<b>Школа мяча</b>	<b>(1 неделя мая)</b>
<b>28.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>(2 неделя мая)</b>
<b>29.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>(3 неделя мая)</b>
<b>30.</b>	<b>Развлечение (итоговое занятие)</b>	<b>(4неделя мая)</b>

### **Основные движения**

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м).
2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
8. Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой или левой рукой в движении (на 5-6м).
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

## II год обучения

### Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

#### 36 занятий

#### Дети 6-7 лет

<b>№</b>	<b>Тема.</b>	<b>Сроки Выполнения.</b>
1.	Диагностика(2 занятия)	(1-2 неделя сентября)
2.	Диагностика(2 занятия)	(3-4 неделя сентября)
3.	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	(1неделя октября)
4.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	(2неделя октября)
5.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	(3неделя октября)
6.	Беседа о спортивной игре «Футбол»	(4неделя октября)
7.	Броски мяча	(1неделя ноября)
8.	Отбивание мяча	(2неделя ноября)
9.	Перебрасывание мячей	(3неделя ноября)
10.	Отбивание мяча	(4 неделя ноября)
11.	Балансировка на фитболе	(1неделя декабря)
12.	Забрасывание мяча	(3неделя декабря)
13.	Бросание и ловля мяча	(4неделя декабря)
14.	Ведение мяча	(4неделя декабря)
15.	Перебрасывание мяча	(3 неделя января)
16.	Броски мяча	(4 неделя января)
17.	Забрасывание мяча	(1неделя февраля)
18.	Передача мяча	(2неделя февраля)
19.	Балансировка на фитболе	(3неделя февраля)
20.	Отбивание мяча	(4неделя февраля)
21.	Ведение мяча (март)	(1 неделя марта)
22.	Ведение мяча	(5 неделя марта)
23.	Забрасывание мяча	(3 неделя марта)
24.	Броски мяча	(4 неделя марта)
25.	Перебрасывание мяча	(1неделя апреля)
26.	Перебрасывание мяча	(1неделя апреля)
27.	Ловля мяча	(1неделя апреля)
28.	Ведение мяча	(1неделя апреля)
29.	Диагностика	(1-2 неделя мая)
30.	Диагностика	(3 неделя мая)

<b>31.</b>	<b>Итоговое</b>	<b>(4 неделя мая)</b>
------------	-----------------	-----------------------

### Основные движения

1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
7. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
8. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
10. Перебрасывание через сетку.
11. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
14. Отбивание мяча в движении по кругу.
15. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
16. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
17. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
18. Ведение мяча прыжками.
19. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.
20. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
21. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
22. «Школа мяча» у стенки.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»**

Действия с мячом занимают важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию ловкости, ритмичности, глазомера, координации, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача – научить детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей большой популярностью. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать.

Хорошему владению мячом способствуют разнообразные упражнения в студии «Школа мяча», которые проводятся один раз в неделю в течение всего учебного года. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, формируется у детей навык подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

На занятиях совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. К концу учебного года осваивают технику перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах. Стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30 м), выполнение при этом дополнительных заданий. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, предлагаю ребятам игровые варианты «Ведения мяча с закрытыми глазами», например: вести низко у самого пола. Выполняются сложные точные движения с мячом, развивая



ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», « Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом». Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонично развивающими ребенка, которые дают значительный оздоровительный и воспитательный эффект, обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц.

## **Последовательность реализации программы в студии «Школа мяча»**

### **1. Подготовительный этап.**

Обучение простейшим действиям с мячом: подготовительные упражнения для овладения элементами спортивными играми (катание, бросание, ловля мяча разными способами)

Задачи этапа:

- совершенствование техники двигательных действий;
- развитие координации движения, меткости;

### **2. Углубленное разучивание.**

Обучение элементам спортивных игр с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).

Задачи этапа:

- овладение техникой действий с мячом в спортивных играх;
- закрепление правил игры;
- развитие скоростно-силовых качеств при владении мячом;
- развитие быстроты реакции на летящий мяч.

### **3. Закрепление и совершенствование.**

Участие детей в спортивных играх.

Задачи этапа:

- совершенствование полученных навыков в самостоятельной двигательной деятельности;

- развитие интересов к спортивным играм;
- воспитание у детей умение действовать в команде.



### **Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста**

#### Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекал с пятки на

носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

#### Остановки.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и.т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

#### Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

#### Техника удержания мяча.

1. Мяч держать на уровне груди.

2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

### Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

### Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.

2. Бросай мяч на уровне груди партнера.

3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

### Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т.д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнения повторяется 6-8 раз.

### Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.

2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

#### Упражнения для обучения ведению мяча.

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.
3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.
5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

#### Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.
3. Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

#### Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.

1. Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

2. Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

***Подвижные игры, подготавливающие к обучению дошкольников технике владения мячом.***

- Игры, подготавливающие к броску мяча в корзину:  
«У кого меньше мячей», «Ловкий стрелок», «Чья команда больше», «Горячий блин», «Не урони мячик», «Лови-бросай», «Мячом в цель», «Не опусти мяч».
- Игры с ведением мяча:  
«Скажи, какой цвет», «Вызовы по номерам», «Проведи мяч», «Ловец с мячом», «Шмель».
- Игры, подготавливающие к броску мяча в кольцо:  
«Ловкая пара», «Пять бросков», «Прыгни выше», «Перебежки», «Воздушные шары», «Катапульта».
- Игры, с передачей и ведением мяча: «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч – капитану», «Охотник и зайцы», «Выбивалы», «Картошка», «Успей поймать», «Из обруча – в обруч», «попади в окошко».

**ЗАДАЧИ:**

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

**Дети будут уметь:**

- 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);
- 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;
  - передача мяча друг другу с помощью йога;
  - 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

**Содержание физической деятельности детей старшего дошкольного возраста (1 год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Броски мяча на меткость в цель</li> </ul>
2	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте.</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>▪ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
3	История возникновения мяча (октябрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</li> <li>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»</li> </ul>
4	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.</li> <li>▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)</li> <li>▪ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
5	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча.</li> <li>3. Воспитывать ловкость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</li> </ul>



			П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, координации движений.</li> <li>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)</li> </ul>
7	Броски мяча (ноябрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость.</li> <li>4. Учить передавать друг другу мяч ногами.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>▪ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
8	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</li> <li>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
9	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</li> <li>2. Развивать координацию движений, внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину</li> <li>▪ Перекатывание набивного мяча</li> </ul>

			<p>друг другу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</li> </ul> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
10	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>2. Совершенствовать метание набивного мяча.</li> <li>3. Воспитывать выдержку.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Метание набивного мяча из-за головы</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Прокатывание в ворота набивного мяча головой</li> </ul> <p>П/и «Мяч – капитану»</p>
12	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>2. Закреплять умение работать в парах.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Вышибалы»</p>
13	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</li> <li>2. Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>3. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>4. Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</li> <li>▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</li> <li>▪ Остановка мяча ногой</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
14	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч в движении.</li> <li>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Забрасывание</li> </ul>

			мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
15	Забрасывание мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»</li> </ul>
16	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах</li> <li>▪ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Развивать чувство ритма, точности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>▪ Перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
18	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</li> <li>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</li> <li>3. Учить забрасывать мяч в ворота.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</li> <li>▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</li> <li>▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
19	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учить определять направление и</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросок мяча об</li> </ul>

		<p>скорость мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.</li> <li>Развивать быстроту, выносливость.</li> </ol>	<p>стену и ловля его 2 раза (с хлопком)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча одной рукой змейкой</li> <li>Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»</li> </ul>
20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</li> <li>Учить передавать мяч ногами друг другу.</li> <li>Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»</li> </ul>
21	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</li> <li>Учить останавливать мяч ногой.</li> <li>Развивать ловкость, мышление.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.</li> <li>Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч</li> <li>Остановка мяча ногой П/и «Мельница»</li> </ul>
22	Перебрасывание мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>Упражнять в произвольном действии с мячами.</li> <li>Развивать координацию.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»</li> </ul>
23	Знакомство с мячами – фитболами	<ol style="list-style-type: none"> <li>Познакомить с мячами – фитболами.</li> <li>Учить правильно сидеть на фитболах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами</li> </ul>

		3. Развивать выносливость, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
24	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</li> <li>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы</li> <li>▪ Передача мяча друг другу ногой</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
25	Упражнения с мячом – фитболом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</li> <li>2. Совершенствовать навыки владения мяча.</li> <li>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе</li> <li>▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>▪ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»</li> </ul>
26	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах</li> <li>▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»</li> </ul>
27	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах)</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»</li> </ul>
28	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие, координацию движений при</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя,</li> </ul>

		<p>балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p>	<p>стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча змейкой</li> </ul> <p>П/и «Догони мяч»</p>
29	Школа мяча	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов)</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу</li> </ul> <p>П/и «Вышибалы»</p>
30	Диагностика (май)	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)</li> </ul>
31	Диагностика	2. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Броски мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>
32	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

**Содержание физической деятельности детей старшего дошкольного возраста (2 год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>▪ Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)</li> </ul>
2	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте.</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</li> <li>▪ Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>
3	История возникновения мяча (октябрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</li> <li>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>▪ Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>▪ Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»</li> </ul>
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля</li> </ul>



		<p>игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>его на месте не 20 раз</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.</p> <p>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Баскетбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>▪ Броски мяча вверх с хлопком</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</p> <p>2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Беседа о спортивной игре «Футбол»</li> <li>▪ Забрасывание мяча в ворота.</li> <li>▪ Броски мяча друг другу.</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
7	Броски мяча	<p>1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.</p> <p>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.</p> <p>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.</p> <p>4. Развивать глазомер, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)</li> <li>▪ Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> </ul> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
8	Броски мяча (ноябрь)	<p>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>▪ Броски мяча вверх с поворотом кругом</li> <li>▪ Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>▪ Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
9	Отбивание мяча	<p>1. Учить отбивать мяч по кругу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча по кругу</li> <li>▪ Броски малого мяча об пол,</li> </ul>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</li> <li>4. Развивать внимание, координацию движений.</li> </ol>	<p>ловля обеими руками одновременно</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу разными способами</li> <li>▪ Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> </ul> <p>П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
10	Перепрыгивание мячей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь по кругу</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении</li> </ul> <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
11	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</li> <li>3. Развивать чувство ритма.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд</li> <li>▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность</li> </ul> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
12	Балансировка на фитболе (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> </ul> <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
13	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Закреплять умение</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>▪ Броски мяча в ворота в движении</li> </ul> <p>П/и «Горячая картошка»</p>

		<p>забрасывать мяч в ворота в движении.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	
14	Бросание и ловля мяча	<p>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание и ловля набивного мяча</li> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>▪ Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улочках»</li> </ul>
15	Ведение мяча	<p>1. Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с поворотом</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Прыжки на мячах - фитболах</li> <li>▪ Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану», П/и «Мяч - ловцу»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<p>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.</p> <p>2. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Ведение мяча с поворотами</li> <li>▪ Отбивание мяча по кругу.</li> <li>▪ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»</li> </ul>
18	Броски мяча	<p>1. Учить отбивать мяч ладонями в движении</p> <p>2. Упражнять ведению мяча в беге.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать</li> <li>▪ Ведение мяча, продвигаясь бегом</li> <li>▪ Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»</li> </ul>
19	Забрасывание мяча (февраль)	<p>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2. Упражнять в быстрой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов)</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг</li> </ul>

		<p>и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</p> <p>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</p> <p>4. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>другу во время ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.)</li> <li>▪ Бросок мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
20	Передача мяча	<p>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p> <p>3. Передача мяча в парах.</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении</li> <li>▪ Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы</li> <li>▪ Перебрасывание набивного мяча в парах</li> </ul> <p>П/и «Мельница»</p>
21	Балансировка на фитболе	<p>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Развивать внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</li> <li>▪ Балансировка на фитболе лежа на животе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы</li> </ul> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
22	Отбивание мяча	<p>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать технику движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега</li> <li>▪ Остановка и передача мяча в движении</li> </ul> <p>П/и «не урони мяч»</p>
23	Ведение мяча (март)	<p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>▪ Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>▪ Ведение мяча в движении</li> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах</li> </ul>

		<p>при броске мяча в корзину.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</li> <li>Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<p>П/и «Лови – не лови»</p>
24	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</li> <li>Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал</li> <li>Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> </ul> <p>П/и «Пятнашки на улисточках»</p>
25	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</li> <li>Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</li> <li>Развивать выносливость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов</li> <li>Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</li> <li>Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>Отбивание мяча на месте</li> </ul> <p>П/и «Футбол»</p>
26	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</li> <li>Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>Развивать глазомер, ловкость.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении</li> <li>Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)</li> </ul> <p>П/и «Салки с мячом»</p>
27	Перебрасывание мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>Отрабатывать умение</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал</li> <li>Передача мяча ногой в движении</li> </ul>

		<p>передачи мяча ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
28	Перебрасывание мяча	<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу</li> <li>▪ Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе</li> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
29	Ловля мяча	<p>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3. Развивать быстроту, сообразительность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния</li> <li>▪ Ловля мяча, летящего на разной высоте</li> <li>▪ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»</li> </ul>
30	Ведение мяча	<p>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</p> <p>2. Развивать силу броска.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча с дополнительными заданиями</li> <li>▪ Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы П/и «Меткий стрелок»</li> </ul>
31	Диагностика (май)	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)</li> <li>▪ Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)</li> <li>▪ Подбрасывать и ловить мяч</li> </ul>

			<p>двумя руками на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча</li> <li>▪ Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</li> </ul>
32	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Перебрасывание мяча через сетку</li> <li>▪ Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>▪ Отбивание мяча на месте</li> <li>▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении</li> <li>▪ Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
33	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</li> </ul>

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»**

1. Учебный план МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 62 (далее МБДОУ № 62) разработан в соответствии со следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273(ст.2,п.9);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (ст.7, п.12.5);
- Уставом МБДОУ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (№ 1008 от 29 августа 2013г.).

2. Учебный план устанавливает график и объем времени на оказание дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча»

3.Продолжительность оказания услуг по дополнительной общеобразовательной программе детей и взрослых Спортивная студия составляет:

- для детей 6-го года жизни – 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – 30 минут

4. Занятия спортивной студии «Школа мяча» проводятся для детей старшего дошкольного возраста 1 раз в неделю в вечернее время с педагогом дополнительного образования. Общее количество занятий за учебный год – 36.

Педагогический анализ усвоения программы проводится 2 раза в год (вводный–в сентябре, итоговый–в мае



**Примерное время в режиме дня для организации и проведения занятий  
в спортивной студии «Школа мяча» для детей 5-7 лет**

Возраст	Время	Продолжительность (мин.)
5-6 лет	18.00-18.25	25
6-7 лет	18.30-19.00	30

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной  
программе детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча»**

№		Количество часов	
		Старшая гр. (5-6 лет)	Подгот. гр. (6-7 лет)
1.	<b>Педагогический анализ уровней усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.</b>	6	6
2.	<b>Теория:</b> История возникновения мяча Беседа о спортивной игре «Волейбол» Беседа о спортивной игре «Баскетбол» Беседа о спортивной игре «Баскетбол» Беседа о спортивной игре «Футбол»	1	4
2.	<b>Упражнений с мячами:</b> Перебрасывание мяча Ловля мяча Броски мяча Забрасывание мяча Передача мяча Ведение мяча Школа мяча	22	23

	Перекатывание набивного мяча		
3.	<b>Упражнения на фитболах</b>	6	2
4	<b>Итоговое занятие</b>	1	1
	<b>Итого</b>	36	36

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**программе детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча»**  
**дети 5-6 лет**

<b>Месяц</b>	<b>Тема.</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Сентябрь</b>	Диагностика	<b>4</b>
<b>Октябрь</b>	История возникновения мяча	<b>1</b>
	Броски мяча	<b>2</b>
	Подбрасывание мяча	<b>1</b>
<b>Ноябрь</b>	Броски мяча	<b>1</b>
	Перебрасывание мяча	<b>2</b>
	Перекатывание набивного мяча	<b>1</b>
<b>Декабрь</b>	Броски мяча	<b>1</b>
	Отбивание мяча	<b>2</b>
	Забрасывание мяча	<b>1</b>
<b>Январь</b>	Забрасывание мяча	<b>1</b>
	Перебрасывание мяча	<b>1</b>

<b>Февраль</b>	Перебрасывание мяча	<b>2</b>
	Забрасывание мяча	<b>1</b>
	Броски мяча	<b>1</b>
<b>Март</b>	Знакомство с мячами – фитболами(Фитбол-гимнастика)	<b>1</b>
	Упражнения с мячом – фитболом (Фитбол-гимнастика)	<b>3</b>
<b>Апрель</b>	Упражнения с мячом – фитболом (Фитбол-гимнастика)	<b>2</b>
	Перебрасывание мяча	<b>1</b>
	Отбивание мяча	<b>1</b>
<b>Май</b>	Школа мяча	<b>1</b>
	Диагностика	<b>2</b>
	Развлечение (итоговое занятие)	<b>1</b>
<b>Итого часов в год</b>		<b>36</b>

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной  
программе детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча»  
дети 6-7 лет**

<b>Сентябрь</b>	Диагностика	<b>2</b>
	Диагностика	<b>2</b>
<b>Октябрь</b>	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<b>1</b>
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<b>1</b>
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<b>1</b>
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<b>1</b>
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<b>1</b>
<b>Ноябрь</b>	Броски мяча	<b>2</b>
	Отбивание мяча	<b>1</b>
	Перебрасывание мячей	<b>1</b>
	Отбивание мяча	<b>1</b>
<b>Декабрь</b>	Балансировка на фитболе	<b>1</b>

	Забрасывание мяча	1
	Броски и ловля мяча	1
	Ведение мяча	1
<b>Январь</b>	Перебрасывание мяча	1
	Броски мяча	1
<b>Февраль</b>	Забрасывание мяча	1
	Передача мяча	1
	Балансировка на фитболе	1
	Отбивание мяча	1
<b>Март</b>	Ведение мяча	2
	Забрасывание мяча	1
	Броски мяча	1
<b>Апрель</b>	Перебрасывание мяча	2
	Ловля мяча	1
	Ведение мяча	1
<b>Май</b>	Диагностика	3
	Итоговое	1
	<b>Итого часов в год</b>	<b>36</b>

**Нагрузка по реализации дополнительной общеразвивающей программы  
детей и взрослых  
Спортивная студия «Школа мяча»  
(дети)**

Наименование программы	Форма предоставления услуги	Старшая гр. (5-6 лет)		Подгот. гр. (6-7 лет)			
		<b>Продолжительность 1 занятия</b>					
Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча»		25 минут		30 минут			
		<b>Нагрузка</b>					
		В месяц	В год	В месяц	В год		
		25 мин	225 мин	30 мин	270 мин		

		<b>Количество раз</b>			
		В месяц	В год	В месяц	В год
		4раза	36 раз	4 раза	36 раз
	Групповая	Занятие проводится совместно с воспитанниками в соответствии с учебным планом.			

**Нагрузка по реализации дополнительной общеразвивающей программы  
Спортивная студия «Школа мяча»**

(взрослые)

Наименование программы	Форма предоставления услуги	Старшая гр. (5-6 лет)		Подгот. гр. (6-7 лет)			
		<b>Продолжительность 1 занятия</b>					
Дополнительная общеобразовательная программа детей и взрослых Спортивная студия «Школа мяча»	Групповая	25 минут		30 минут			
		<b>Нагрузка</b>					
		В месяц	В год	В месяц	В год		
		25 мин	225 мин	30 мин	270 мин		
		<b>Количество раз</b>					
		В месяц	В год	В месяц	В год		
		1раз	9 раз	1 раз	9 раз		
	Групповая	Занятие проводится совместно с воспитанниками в соответствии с учебным планом.					

		<b>Наименование возрастных групп</b>
--	--	--------------------------------------

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>	<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>
1.	Количество групп	1	1	1	1
4группы					
2.	Начало учебного периода	Сентябрь			
3.	Дни занятий	среда	четверг	среда	вторник
	Продолжительность	25 мин.	25 мин.	30 мин.	30 мин.
4.	Режим работы	18.00-19.10			
5.	Окончание учебного периода	Май			

## **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТЕЙ И ВОЗРОСЛЫХ СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»**

**Планируемые результаты освоения программы** включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств:

любопытность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

**Реализация программы способствует:**

- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- позитивным изменениям, направленным на обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования детей и взрослых, наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей и взрослых;
- созданию необходимых условий для развития индивидуальных способностей, творческой активности в интересной для ребенка деятельности;
- созданию механизмов как внешней, так и внутренней системы оценки результативности;
- улучшению взаимодействия педагогов с родителями детей.
- повышению уровня физического и психологического развития, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.

**В результате освоения данной программы воспитанник будет уметь:**

- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;
- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;
- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку, забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;
- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами.

## **ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»**

Педагогический анализ уровней освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николаевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

### ***Дети 5-6 лет.***

***Низкий.*** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

***Средний.*** 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.

***Высокий.*** Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты с мячом.

### ***Дети 6-7 лет.***

***Низкий.*** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

***Средний.*** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения, с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

***Высокий.*** Технически правильно, результативно, уверенно, точно, выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые упражнения с мячом.

### **Уровень усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.**

- Броски мяча вверх и ловля его:  
не менее 10 раз – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.

- Отбивание мяча об пол одной рукой:  
не менее 10 раз подряд – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.



- Отбивание правой – левой рукой на месте:  
не менее 10 раз подряд – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.
- Ведение мяча, продвигаясь бегом:  
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,  
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Перебрасывание мяча через сетку друг другу:  
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,  
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:  
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,  
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Ведение мяча прыжками:  
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,  
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.
- Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:  
технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,  
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

#### **Комментарий к проведению диагностики.**

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

- 19-24 баллов - высокий уровень,
- 13-18 баллов - средний уровень,
- 8 -12 баллов - низкий уровень,

**Примерная карта для занесения результатов диагностики на начало и конец учебного года.**

№	ФИ ребен ка	Броски мяча вверх и ловля его		Отбиван ие мяча об пол одной рукой:		Отбива ние правой – левой рукой на месте:		Веден ие мяча, продв игаясь бегом:		Переб расыв ание мяча через сетку друг другу		Забрас ывание мяча в баскетб ольное кольцо:		Ведение мяча прыжка ми:		Броса ние мяча вдаль до указа нных ориен тиров:	
		н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к / г
<b>1</b>																	
<b>2</b>																	
<b>3</b>																	
<b>Итого в с н</b>																	

**УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
РБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»**

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
1. Материально-техническое оснащение	<p>Кольцо баскетбольное – 2 шт.;</p> <p>Кегли – 50 шт.;</p> <p>Коврик туристический - 17 шт.;</p> <p>Мячи большие (фитболлы) – 25 шт.;</p> <p>Мячи баскетбольные – 6шт;</p> <p>Мячи волейбольные – 2 шт.;</p> <p>Мячи футбольные- 2шт.;</p> <p>Мячи гимнастические – 25шт.;</p> <p>Мячи резиновые – 18шт.;</p> <p>Мячи массажные – 14 шт.;</p> <p>Мячи малые – 14шт.;</p> <p>Мячи набивные -6шт.;</p> <p>Набор спортивный из 24х предметов - 1 шт.</p> <p>Обручи гимнастические - 29 шт.;</p> <p>Палки гимнастические пластмассовые – 23 шт.;</p> <p>Скакалки – 13шт.;</p> <p>Скамейки гимнастические-6шт;</p> <p>Стойки – 17шт.;</p> <p>Пианино «Этюд» - 1шт.;</p> <p>Магнитофон – 1шт.</p>
2. Санитарно-гигиенические	<p>Дети занимаются в спортивной форме .</p> <p>Проветривание спортивного зала.</p> <p>Влажная уборка.</p> <p>Освещение в соответствии с санитарными нормами.</p>
3. Организационно-педагогические	<p>Консультации для воспитателей</p> <p>Выступление на родительских собраниях</p> <p>Семинары-практикумы</p> <p>Открытые занятия</p>

	Домашние задания для закрепления разученных упражнений.
4. Кадровый	Занятия проводит педагог дополнительного образования (специалист по физической культуре)
5. Финансово-ресурсные	Пополнение и приобретение спортивного оборудования

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду – М.: 1992;
2. Е.А. Бабенкова, О. М. Федоровская «Игры, которые лечат», Москва «Сфера» 2009 г.;
3. Дворкин Л.С., Рапопорт Л.А. Начальное физкультурное образование детей. От рождения до шести лет.- Екатеринбург 1998;
4. Т.А. Каштанова, Е. Г. Мамаева, Т. А. Чуманова «Методики Козырка О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников - М.2007;
5. Кирилова Ю.А. Навстречу олимпиаде. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2014;;
6. Казак О.Н. Большая книга игр для детей. СПб. 2000;
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры. – М.2005;
8. Николаева Н.И. «Школа мяча» -СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2005;
9. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников – М. 1983;
10. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005;
11. Сивачева Л.Н. Физкультура-это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2003;
12. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**к Дополнительной общеобразовательной программе  
детей и взрослых  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
СПОРТИВНАЯ СТУДИЯ «ШКОЛА МЯЧА»**

## Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с

### МЯЧОМ

1. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
2. И.п: то же.  
Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).
3. И.п: тоже.  
Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.
4. И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.
5. И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч.  
Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет.
6. И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч.  
Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.
7. И.п: то же. Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатит вокруг себя.
8. И.п: то же, ноги врозь. Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.  
*Вариант упражнения:* выполнять упражнение так же, переключая мяч справа на лево и слева направо.
9. И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой.  
Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.
10. И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

## **Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения**

### ***«Дотронься до мяча»***

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

### ***«Мой весёлый звонкий мяч»***

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!*

### ***«Прокати мяч»***

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

### ***«Прокати мяч в ворота»***

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

### ***«Брось дальше»***

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

### ***«Поймай мяч»***

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

### ***«Подбрось – поймай»***

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

### ***«Подбрось выше»***

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

### ***«Перебрось через верёвку»***

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает



мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

## **Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом**

### ***«Ловишка с мячом»***

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три –лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

***«Мяч через сетку»*** (элементы волейбола).

***«Мяч в сетку»*** (элементы баскетбола).

### ***«Поймай мяч»***

В игре –трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и пере-брасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

### ***«Мяч водящему»***

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он броса-ет мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной ли-нии подходит следующий играющий.

### ***«Сбей кеглю»***

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

### ***«Передай мяч»***

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становит-ся впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

### ***«Мы, весёлые ребята»***

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произно-сят:

*«Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

#### ***«Школа мяча»***

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

#### ***«Мяч в стену»***

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

#### ***«Охотники и утки»***

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

#### ***«Не давай мяч водящему»***

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удастся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

#### ***«Проведи мяч»***

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

## **Подвижные игра с мячом.**

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм - волейболу, баскетболу, футболу.

### ***«Горелки с мячом.»***

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

### ***«Летучий мяч.»***

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

### ***« Мяч с топотом.»***

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то

осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

### **«Круг.»**

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

### **«Мячи разные несем.»**

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

### **«Зайчики.»**

Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

### **«Наоборот.»**

Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках, Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при перебросе из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.

### **«Колобок.»**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрее его вернет,

Приз команде принесет.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Условия игры; при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая.

Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

### **«Воевода.»**

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

### **«Меткий стрелок.»**

Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно.

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

### **«Разноцветный мячик.»**

Дети хором читают стихи В.Суслиной:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

### **«Кувшинчик.»**

Один из участников - водящий. Он берет мяч - «кувшинчик» и, ударяя им о землю, поет:

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг - колесо, и поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый,

**«Брось! «**

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч-вот так!

Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.

**«Мячик кверху.»**

(русская народная игра)

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

**«Лапта.»**

(русская народная игра)

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5 - 10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч



забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступить черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой.

Команда города переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

### ***«Большой мяч.»***

(русская народная игра)

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекачивают его только ногами.

Блуждающий мяч.

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку.

Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

### ***«Играй, играй мяч не теряй.»***

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу,

отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу.

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м.

Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч,

#### ***«Брось дальше.»***

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой. Десять передач.

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.

#### ***«Вызови по имени.»***

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруч. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч).

#### ***«Сделай фигуру.»***

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч.

Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель

считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

#### ***«Поймай мяч.»***

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

#### ***«У кого меньше мячей.»***

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

#### ***«Ловишка в кругу.»***

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймет мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч - водящему.

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круг - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно.

Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раз), водящий поднимет его вверх.

Побеждает команда, которая меньшее Количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

### **«Стой!»**

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

### **«Гонка мячей по кругу.»**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

За мячом.

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

Охотники и звери.

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Мяч - противнику.

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

Успей поймать мяч.

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Займи свободный кружок.

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

**«Обгони мяч.»**

В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта.

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке.

Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

#### ***«Мотоциклисты.»***

На площадке размечается улица шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает - ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки - ведут мячи бегом. Движения на улице одностороннее. Через некоторое время игроки меняют руку.

#### ***«Ловец с мячом.»***

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.

#### ***«Ведение мяча парами.»***

Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не ронять мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Вызовы по номерам.

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

#### ***«Борьба за мяч.»***

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним - капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5

передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

### **«Мяч-ловцу.»**

На площадке чертят три круга, один в другом - первый диаметром 1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий - становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети - игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану.

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

### **«Выгони мяч.»**

(русская народная игра)

На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии.

Расстояние между ними 5 -10 м.

Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков

Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг, Если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуются.

### **«Шлёпанки.»**

(русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

### **«Мяч».**

(карельская народная игра).

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость - квадрат, каждая сторона которой равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимет мячик и бросает его в наступающих, те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, защитники - в пределах крепости.

Ловля оленей.

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друг. По сигналу ведущего «Раз, два, три - лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, те убегают от мяча. Олень в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, не после отскок.

Круговой.

(мордовская народная игра).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей,



находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянтает всех детей, играющие меняются местами.

Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

### **«Мяч по кругу.»**

(татарская народная игра).

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

### **«Меткий стрелок.»**

(башкирская народная игра).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. один игрок-стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают пробежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

### **«Третий лишний»**

Количество играющих -8-10 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 3-4 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 0,5-1 м. Взрослый назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из

пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков.

2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий.

3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

### **«Охота на зайцев»**

Количество играющих: - 8-10 чел.

Подготовка. Играющих делят на 2-3 команды, одна из которых - «зайцы» - становится в центр. «Охотники» располагаются с одной стороны и получают волейбольный мяч. Описание игры: По звуковому сигналу тренера «охотники», стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует, быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

### **«Волк во рву»**

Количество играющих — 8-10 и более чел.

Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву».

Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игра. По сигналу взрослого «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме», перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме», получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман. Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу.

2. Нельзя наступать на «ров».

3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва».

4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его.

5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено. Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

#### ***«Самый меткий»***

Количество играющих- 1-12 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. 1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5. Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

## **Игры для воспитания скоростно-силовых качеств**

### ***«Взять крепость»***

. Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

«Быстрый танец». Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу.

Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

Игры, способствующие развитию силы

### ***«Бросок мяча ступнями».***

Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

«Разорви цепь». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

Игры для развития скоростных качеств

### ***«Обгони мяч».***

Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч».

Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

### ***«Вызов номеров».***

Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой.

Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом

расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

Значительное место в занятиях с юными футболистами должны занимать упражнения на расслабление. Их целесообразно чередовать с упражнениями, дающими мальчикам большую нагрузку: на силу, выносливость и т.д. Такое чередование воспитывает у юных футболистов умение контролировать свои движения и давать короткий отдых тем мышцам, которые перед этим принимали активное участие в работе.

#### **«Рывок за мячом».**

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

#### **«День и ночь».**

Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День и ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются в вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

#### **«Бой всадников».**

В каждой из двух команд игроки распределяются по пирам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается по удобнее схватить своего соперника и стащить, с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника «выбиты» из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пода первым. Затем игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз.

### *«Сумей догнать».*

Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400 - метровой дорожке они стоят через каждые 25 м один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.

### *«Зоркий глаз».*

Во время ходьбы или бега обычными, приставным или с крестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону — вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

«Вперед - назад». В 8 -10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату. В ходе эстафеты занимающиеся после рывка со старта делают кувырок вперед на мате продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и перескакивают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т.д.

**Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с  
большим мячом**

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).



## Примерный комплекс упражнений с мячами

1. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.  
*Солнце светит высоко, солнце светит низко.  
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*
2. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.  
*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!  
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
3. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.  
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,  
А потом на пятку – заплясал вприсядку!  
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
4. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.  
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.  
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*
5. **«Хлоп – гоп».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.  
*Вверх бросок, об пол – отскок.  
Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»*
6. **«Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.  
*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.  
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*
7. **«Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.  
*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.  
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*
8. **«Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.  
*Вот и полетели быстрые качели.  
Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*
9. **«Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.  
*Дружные ребята, девочки и мальчики.  
Весело играют в озорные мячики. 1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать.*

## **Подвижные игры на развитие физических качеств:**

**Быстрота, ловкость, координация** – «Перемена мест», «Караси и щука», «Гуси лебеди», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Ловишки с лентами», «Метко в цель», «Семья», «Коршун и наседка», «Море волнуется», «Зайцы и морковка», «Догони мяч», «Иголка и нитка», «Зайцы, сторож и Жучка», «Краски», «Воробушки и кот», «Веребочка» и т.д.

**Внимание** – «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Бусы», «Семья», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Стоп, хлоп, раз», «Море, берег, парус», «Шишки, желуди, орехи», «Чье звено скорее соберется», «Воробьи и вороны», «Солнце, ветер и лужа» и т.д.

**Сила** - «Кто дальше бросит?», «Прыжки по полоскам», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «Рыбак и удочка», «Поймай лягушку!», «Коршун и наседка», «Паровоз», «Перетягивание каната», «Посадка картошки», «Петушиный бой», «Челнок» и т.д.

**Выносливость** – «Белые медведи», «Колдун», «Рыбак и удочка», «Ловишки», «Невод», «Поймай лягушку!», «Очисти свой огород» и т.д.

### **Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации**

#### **«Шишки, желуди, орехи»**

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер - в трех-четыре шагах от входящего. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые - желуди, третьи - орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: "Орехи!" Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет: "Желуди!" - меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: "Шишки!" - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или трех игроков в тройках, например: "Шишки! Орехи!" Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить. При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

### **«Догони мяч»**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в круге остаётся свободным. Поэтому от водящего ребёнка дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три- беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит (за кругом) в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдёт мяч. Игра повторяется с новым ведущим.

### **«Перемена мест».**

На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-5м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

### **“Вешаем соль”**

Дети встают парами спиной друг к другу, руки согнуты в локтях, скрещены друг с другом. По команде один наклоняется слегка вперёд, стараясь оторвать от пола другого, затем – наоборот.

### **“Тачки”**

Дети стоят парами друг за другом. По команде впереди стоящий встаёт на четвереньки, второй берёт его за ступни ног, первый поднимается от пола на руках и двигается вперёд. Кто быстрее доведёт “тачку”. Необходимо строго соблюдать правило: заднему ни в коем случае не толкать впереди идущего, а только держать его за ноги.

### **“Чехарда”**

Ребята встают в колонны друг за другом. Первый опускается на четвереньки, второй, опираясь руками на плечи первого, перепрыгивает через него и встаёт впереди на четвереньки, затем следующий перепрыгивает через двух детей и так далее. Первый перепрыгивает через всех участников команды.

### **“Охотник и обезьяны”**

Дети на шведской стенке. Охотник “спит”. Дети – “обезьяны” спускаются, ведущий показывает различные движения (отжимания, перекаты, “ласточка” и т.д.). “Обезьяны” передразнивают, повторяют движения. Охотник “просыпается”, “обезьяны” залезают на деревья – шведские стенки, канаты

## **Подвижные игры на развитие выносливости**

### **«Поймай лягушку»**

Все игроки на ограниченной площадке принимают положение упор присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они выпрыгивают лягушкой с поочередной опорой на руки и ноги на площадку, и продвигаясь таким образом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалят водящие, становятся лягушкой и начинают ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

### **«Невод»**

Играющие разбегаются по площадке. Один игрок-водящий, он ловит детей, которые убегают от него, меняя направления движения. Поймав игрока, водящий берет его за руку и они вдвоем ловят остальных. Каждый следующий пойманный присоединяется к ним. И так пока не останется один, самый ловкий игрок.

### **«Очисти свой огород»**

Играющие делятся на 2-е команды. Каждая из них становится по разные стороны площадки на расстоянии 10 - 12 метров друг от друга. Перед игроками одинаковое количество разных по весу мячей. По команде ведущего, игроки начинают перекатывать мячи на сторону другой команды (запрещается мячи перебрасывать) По сигналу водящего игра останавливается. Выигрывает та команда, стороне которой меньше мячей.

### **День и ночь**

Играющие делятся на две команды: день и ночь. Для каждой для из команд на игровой площадке обозначается круг. Игровая площадка по центру разделяется линией, вдоль которой команды встают напротив друг друга. Один из играющих подбрасывает вверх небольшой деревянный кубик, белый с одной стороны и черный - с другой. Если после падения сверху оказывается белый цвет, то догоняет день, а ночь убегает в свой круг. И наоборот. Ребенок, которого поймают до того, как он окажется в кругу, выбывает из игры.

### **Уголки**

На полу вычерчивается квадрат. Четверо из играющих, становятся по его углам, а пятый (мышка) – посередине. При словах водящего: «Из угла в угол железным прутом вон!» остальные участники игры, перебегая из угла в

угол, меняются местами. Задача мышки - занять любой из освободившихся углов. Оставшийся без места игрок становится водящим.

### **Дорожки**

На полу (земле) прорисовываются или выкладываются разным способом в зависимости от условий дорожки самых разнообразных форм и протяженности. Задача ребенка - пройти или пробежать по ним, как можно меньше отклоняясь от заданного курса.

### **Подвижные игры на развитие силы**

#### **«Перетягивание каната»**

Игроки делятся на 2 команды. Канат укладывают так, чтобы его середина находилась на контрольной отметке. Игроки обеих команд берутся за канат. По команде ведущего, игроки начинают тянуть канат на свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая соперников через контрольную отметку.

#### **«Посади картошку»**

Игроки делятся на 2-3 команды. У каждой команды 2 набивных мяча, которые в руках первого игрока. На расстоянии 10 метров от линии кладется обруч. По команде, участники бегут к обручу и оставляя в нем мячи, возвращаются и передают эстафету следующему. Второй участник бежит к обручу, забирает мячи, возвращается и передает мячи следующему участнику и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «сажать картошку».

#### **«Петушиный бой»**

На площадке обозначается 3 квадрата на расстоянии 2х метров друг от друга. Размер первого квадрата 3х3 метра, второго – 2х2 метра, третьего – 1х1 метр. Ведущий вызывает в первый квадрат (3х3 м) - 4х участников. По сигналу они принимают положение стоя на одной ноге, руки за спиной и стараются плечом вытолкнуть соперника из круга. Трое участников переходят во второй квадрат, и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое продолжают борьбу в третьем квадрате. Выигрывает участник, оставшийся в квадрате. По мере освобождения квадратов - туда заходят другие участники.

#### **«Челнок»**

Участники делятся на 2е команды и строятся в 2е колонны. Первый участник прыгает в длину. Второй участник тоже прыгает в длину с места приземления первого участника и т.д. Выигрывает та команда, которая дальше прыгнет по результатам всех прыжков.

#### **«Кто дальше бросит?»**

Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8 - 10 м от каждой команды. По сигналу игроки каждой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка. То же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга - победительница, в чьей команде большее число участников добросят мешочки до флажка. Правила игры. Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.

### **Подвижные игры на развитие внимания.**

#### **«Солнце, ветер, лужа»**

По сигналу ведущей «Солнце дети встают в круг», руки - на плечи соседа, по сигналу «Ветер» - размахивают руками над головой, «Лужа» - встают в круг и, взявшись за руки, приседают.

#### **«Стоп, хлопок, раз»**

Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остаётся всего 2-3 играющих, все снова становятся в колонну. Игра продолжается.

#### **«Воробьи- вороны»**

Участники, образующие две команды, стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 2м. Одна команда - «воробьи», другая - «вороны». У каждой команды на своей стороне площадки «кормушка». По команде «Во-ро... («бьи» или «ны»)), участники одной команды быстро убегают к своей кормушке, а другой - их догоняют. Затем все встают на прежние места, и подсчитывается число пойманных игроков. Выигрывает команда, игроки которой поймают больше соперников.

#### **«Чье звено скорее соберется?»**

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т.п. По сигналу ведущего, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу "на места" водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и

стоят по стойке "смирно". Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: "На места!" Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие: "Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

## Дыхательная гимнастика по методике

### А.Н. Стрельниковой.

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

#### **"Ладочки"**

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

#### **"Погончики"**

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов-движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Насос" ("Накачивание шины")



И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

### **"Кошка" ("Приседание с поворотом")**

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

### **"Поворот головы"**

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Ушки" ("Ай-ай")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Маятник головой" ("Малый маятник")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через

рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Перекаты"**

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться).

Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги. "Шаги"

А. "Передний шаг" (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка присядайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса.

Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно),

желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Б. "Задний шаг"

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Вдохи и движения делаются строго одновременно.

4 раза по 8 вдохов-движений.

Порядок выполнения:

1. "Ладони" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
  
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты"
  - а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
  - б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. "Шаги"
  - а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
  - б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.
  - в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

**7. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.**

## Примерный цикл занятий.

### Занятие 1

#### Задачи:

- формировать умение владеть мячом;
- упражнять в передаче - ловле мяча, в ведении мяча на месте правой и левой рукой;
- приучать не мешать товарищу по игре;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

#### Ход занятия.

##### Вводная часть.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, боковой галоп (правым и левым боком), бег.

#### ОРУ

(упражнения с кубиками)

1. **«Вверх».** И.п.: о.с, кубик в левой руке. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку; 3 - 4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую(8раз).
2. **«Вниз».** И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклониться вперед - вниз, переложить кубик в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую. (6 раз).
3. **«Поехали».** И.п.: ноги на ширине плеч, шишки у пояса. 1 - 2 - наклон вправо, скользая кубиками вниз; 3 - 4 - и.п. То же влево (4 раза в каждую сторону).
4. **«Посмотри назад».** И.п.: нога на ширине плеч, кубики внизу,. 1 - повернуться вправо посмотреть назад, правая рука - назад. 2 - и.п. То же влево.(4 раза в каждую сторону).
5. **«Тук - тук ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1 - присесть, постучать кубиками по коленям, 2 - и.п. (6 раз).
6. **«Кто скорее»** И.п.: ноги слегка расставить, кубики на земле, руки за спину. 1 - быстро взять кубики, поднять вверх, сказать «готов». Отметить самых ловких (5-6 раз)

7. **«Попрыгаем».** И.п.: о.с. руки вдоль туловища, стоя перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте.

Дыхательное упражнение «Надуй шарик».

### **ОВД.**

1.Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно расположившись на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8-10 раз.

2. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

*И/и:* **«Пять бросков».** 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,5-2 м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Дыхательная гимнастика.

## **Занятие 2.**

Задачи: - формировать умение владеть мячом; развивать ловкость, координацию движений, внимание; Воспитывать самостоятельность.

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть.**

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, боковой галоп (правым и левым боком), бег.

### **ОРУ.**

1.«**Мяч вверх**».И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.

2. **«Повернись».** И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.

3. **«Наклонись».** И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.
  4. **«Мячк колену».** И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.
  5. **«Отбей мяч».** И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз.
  6. **«Перепрыгни через мяч».** И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз.
  7. **«Подбрось - поймай».** И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз.
- Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

#### **ОВД.**

1. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 8 - 10 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.
2. Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 6-8 раз.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

*П/и.: «Борьба за мяч».* Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

#### **Заключительная часть.**

*Малоподвижная игра «Будь внимателен».* Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные движения, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

### Занятие 3

**Задачи:** - формировать умение владеть мячом: ведение мяча правой и левой рукой, передача - ловля мяча друг другу в движении;

- учить быстро реагировать на сигнал;
- воспитывать активность.

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

#### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть.**

#### **ОРУ.**

1. **«Не ошибись»** И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-7раз)
2. **«Наклонись»**. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. (6 раз).
3. **«Поехали»**. И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 2 - наклон вперед, руками скользнуть до носков ног; 3 - 4 - и.п. (5 - 7 раз)
4. **«Повороты»**. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую ладонь кверху; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону. (6раз).
5. **«Дружно приседаем»**. И.п.: о.с, руки на поясе. 1 - 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 - выпрямиться, вернуться в и.п. (6 -7 раз)
6. **«Хлопок под коленом»**. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - и.п. То же левой ногой (6-7 раз).
7. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. (30 - 40 прыжков по 2 - 3 раза)  
Ходьба на месте. Восстановление дыхания.

#### **ОВД.**

1. **И.п.: «Вызов по имени»**. Детей делят на 3 - 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.

2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Идти свободным шагом, мяч вести впереди - сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем попробовать выполнить задание бегом.

3. Дети строятся в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до ориентира приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги. Задание выполняется в правую и



левую сторону

**П/и:** *«Чья команда больше»*. Дети делятся на команды по 4 - 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне - с мячами. После сигнала инструктора они бросают мячи, стараясь попасть в корзину в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему участнику команды, сам встает в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

#### **Заключительная часть.**

Ходьба с выполнением заданий для рук. Малоподвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка»;

## СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

### Разноцветный быстрый мяч

Спортивный зал украшен различными красивыми шарами, на стене рисунки с разными видами мячей.

**Инвентарь:** мячи, набивные мячи.

Дети заходят в зал под музыку и садятся на скамейки.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делал из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получался такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще из лыка - ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей (показ рисунков мячей). Вот такая история.

*(Дети читают стихи).*

**1-й ребенок.**

Мячик новый есть у нас,  
Мы играем целый час,  
Я бросаю - ты поймай,  
А уронишь - поднимай.

**2-й ребенок.**

До чего ж веселый мячик-  
Так и скачет, так и скачет.  
Там, где нету потолка,  
Он летит под облака.  
(Подбрасывают мяч и ловят его)

Все дети исполняют песню «Мяч» М. Красева и выполняют упражнение с мячами.

**Ведущий:** Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

### *Подвижная игра «Мячик кверху»*

**Ведущий:** Предлагаю провести соревнование.

### *Эстафета «Гонка мячей».*

### *Танец с мячами.*

**Ведущий:** Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные. Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть, (дети берут набивные мячи).

### *Игровое упражнение «Ловкая цапля».*

(Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге).

**Ведущий:** Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру.

### *Подвижная игра «У кого меньше мячей».*

Перебрасывание мячей одной командой через сетку на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.

Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

### **Мячи разные бывают.**

Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображениями спортивных мячей разных видов.

**Инвентарь:** мячи: баскетбольный, волейбольный, теннисный, бадминтон.

*Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спорттик.*

**Спорттик:**

Очень рад увидеть вас,

Но вот грустно мне сейчас.

Чтоб меня развеселить,

Надо мяч в игру пустить.

**Ведущий:** Не расстраивайся, Спортник, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри? (ответы детей).

**Ведущий:** Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали.

Показ таблицы. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют).

**Спортник:** Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.

**Ведущий:** Ведущий. Хорошо, Спортник, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставай с нами.

### *Разминка под музыку с мячами среднего размера.*

**Ведущий:** А вот теперь, Спортник и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.

**Спортник:**

Давайте, давайте. Раз-два-три - смотри! (Показывает баскетбольный мяч). Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится? (Ответы детей).

#### **1 эстафета: «Самые меткие».**

Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в кольцо.

(Спортник достает волан и ракетку).

#### **2 эстафета: «Не урони».**

Дети держат ракетку с воланом на вытянутой руке, идут по гимнастической скамейке, оббегают стойку и возвращаются обратно.

**Ведущий:** А вот этот мяч веселый - маленький и желтенький (теннисный).

#### **3 эстафета: «Быстро поймай».**

Дети в парах передают друг другу мяч с отскоком от земли, обходя стойку.

**Спортник:** Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (доказывает футбольный мяч).

#### **4 эстафета: «Футболисты».**

Дети в парах перекатывают мяч друг другу до стойки и обратно.

**Ведущий:** А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).

#### **5 эстафета: «Пингвины».**

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

### *Спортивное развлечение с участием родителей*

#### *«Веселые старты»*

*(старший дошкольный возраст).*

**Задачи:** - укрепление здоровья детей;

- совершенствование двигательных умений и навыков;
- предоставить детям и родителям возможность ощутить радость от совместного участия в соревнованиях;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Оборудование:** - мяч коррекционный малый - 2 шт.;

- мячи большого диаметра — 20 шт.;
- мяч набивной-2 шт.; корзина - 4 шт.;
- обруч большой - 2 шт.;
- конус - ориентир - 2 шт.

Под звуки марша и аплодисменты болельщиков команды проходят по площадке и выстраиваются в две шеренги.

**Ведущая:** добрый вечер дорогие ребята и уважаемые взрослые! Сегодня мы собрались в этом зале на необычные соревнования, так как вместе с детьми будут соревноваться мамы и папы.

**Реб.:** Товарищи, точно известно.

Хотите, верьте, хотите, нет,

Что спорт до сих пор повсеместно

Приносит пользу, а не вред.

**Реб.:** Родители - такой народ,

На занятость спешат сослаться!

Всем надо спортом заниматься!

А вот чтоб ставить всем рекорды,

И о болезнях забывать,

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять.

Ведущая приглашает из зала родителей, участвующих в соревнованиях представляя их.

**Реб.:** Празднику спортивному рада вся семья.

Нашим физкультурникам — Ура! Ура! Ура!

**Реб.:** Спортсмены всегда впереди

Блестят у них медали

И звезды на груди.

**Реб.:** Те звезды и медали

Они завоевали

Но все спортсмены наши

Вот так же начинали?

Ведущая представляет жюри.

Председатель жюри: Стать чемпионом, все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Соревнованье начинаем

И твердо верим в ваш успех!

#### Приветствие команд.

**Эстафета «Прокатись на мяче».** Участвуют по три человека (2 взрослых, 1 ребенок). По сигналу ребенок встает на коррекционный (малый) мяч, его поддерживают под локти взрослые. Ребенок, перебирая ногами (переступая) катит его. Таким образом тройка добирается до ориентира, ребенок берет мяч в руки. Обрато возвращаются бегом. Передают мяч следующей тройке. Побеждает команда первой выполнившая задание.

**Эстафета «Гонка мячей».** Дети и взрослые строятся в колонну по росту (впереди стоит самый низкий участник, сзади - самый высокий) — на расстоянии одного шага друг от друга. Перед командой стоит корзина с мячами. В конце колонны пустая корзина. По сигналу, первый игрок начинает передавать мячи назад (над головой) следующим за ним игрокам. Последний игрок складывает их в пустую корзину. Когда все мячи будут переданы назад, последний игрок берет корзину с мячами и несет ее к началу колонны. Побеждает команда первой выполнившая задание.

#### *Музыкально-ритмическая композиция с мячами.*

#### **Эстафета «Стрекоза и муравей».**

Участники соревнований строятся парами (взрослый, ребенок). Первая пара надевает на себя обруч и бежит до ориентира, около которого лежи набивной мяч. Снимают обруч и себя и прокатывают мяч обручем обратно (спиной вперед). Передают обруч следующей паре. Следующая пара прокатывают мяч до ориентира, оставляет там

мяч, надевают на себя обруч и бежит обратно. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

#### **Эстафета «Попади в цель».**

Участники стоят друг за другом в колонне. У каждого в руках по 2 мяча. Напротив колонны на возвышении стоит взрослый с корзиной в руках. Участники по очереди стараются забросить свои мячи в корзину, следя за траекторией полета мяча, направляет корзину в ту сторону, чтобы мяч попал в нее. Но сходить с возвышения нельзя. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в свою корзину.

#### **Игра для болельщиков «Летучий мяч».**

Играющие встают в круг (если участников игры много в 2 - 3 круга), водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

#### **Эстафета «Кенгуру».**

Участники становятся парами (взрослый, ребенок), кладут мячи между коленями, крепко зажимают и прыгают до ориентира, держась за руки. Берут мячи в руки, возвращаются к команде, передают мячи следующей паре. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

Подведение итогов. Награждение участников соревнований.



**БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ.**

**Беседа 1.**

***Знакомство с историей возникновения мяча.***

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному

рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них—своя история.

### ***Как избежать травматизма.***

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок; -обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

### **Беседа 2.**

#### ***Какие бывают мячи?***

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: *футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол*. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини - баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

### **Беседа 3.**

#### ***Беседы с детьми для знакомства с игрой БАСКЕТБОЛ.***

##### ***Откуда пришел баскетбол.***

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает — *корзина*, «бол» - *мяч*.

Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось? Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

##### ***Что можно и чего нельзя в баскетболе?***

- И нападая и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

#### ***Беседа 4.***

#### ***Беседы с детьми для знакомства с игрой ФУТБОЛ.***

Футбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».

Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.

### ***Кто разыгрывает мяч.***

- Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаются перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра.

Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч в игру, и матч продолжается.

Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

### ***Нападаем — защищаем.***

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна Нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два - три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

### ***Штрафные броски.***

- Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешал играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья поддет тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко. А если забросишь оба раза - два очка.

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину.

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Валентина Григорьевна Кулакова

Действителен с 24.08.2021 по 24.08.2022