

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида №33 «Аленка»  
г. Светлоград**

ПРИНЯТО: Педагогическим  
советом  
МБДОУ ДС №33 «Аленка» г.Светлоград  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО: заведующий  
МБДОУ ДС №33 «Аленка»  
г.Светлоград  
\_\_\_\_\_ Е.П. Железная  
Пр № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**Программа дополнительного образования физкультурно-  
спортивной направленности для детей дошкольного возраста  
«Школа мяча»**

**Рассчитана на возраст: 3-5 лет**

**Срок реализации программы: 2022 – 2024 учебный год.**

Составитель: инструктор по физической культуре  
МБДОУ ДС №33 «Аленка» г.Светлоград  
А.А.Ракитина

г.Светлоград, 2022 года

Содержание	
1. Пояснительная записка	1-5
2. Методика диагностики	5-6
3. Учебно-тематический план	6-8
4. Содержание программы	9-34
5. Диагностика по определению уровня усвоения программы	35-40
6. Список использованной литературы	40

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют

повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана авторская программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс»

***Направленность программы:*** работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

***Новизна и актуальность:*** программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

***Направления работы:***

***Теоретическое:*** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

***Практическое:*** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

***Цель программы:***

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

***Задачи обучения:***

- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

### **Формы работы**

- индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания с мячом);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей)

### **Принципы, лежащие в основе программы**

- Доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- Наглядности (показ педагога).
- Демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и воспитанников в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- Научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы).
- “От простого к сложному” (научившись элементарным навыкам владения мячом, ребенок применяет свои умения в выполнении сложных заданий).

### **Задачи первого года обучения:**

Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию. Развивать физические качества ребёнка.

Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

**К концу года дети должны уметь:**

действовать по сигналу инструктора по физической культуре, 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;

передача в парах двумя руками снизу;

передача в парах двумя руками из-за головы;

- передача в парах двумя руками от груди;

- передача мяча друг другу;

- выбрасывание мяча ногой вперед.

- метать мяч:

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

в вертикальную цель;

в баскетбольный щит с места;

метать набивной мяч;

с расстояния в цель (ворота)

**Задачи второго года обучения:**

1. Формировать умение действовать с мячом

Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.

Развивать точность, координацию, глазомера.

Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

**К концу года дети должны уметь:**

бросать мяч в кольцо:

двумя руками из-за головы;

двумя руками от груди;

• бросать мяч в ворота:

с ударом по неподвижному мячу;

с ударом по движущемуся мячу.

• соблюдать правила в командной игре.

**Отличительными особенностями** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

**Возраст детей:** программа составлена для детей младшего дошкольного возраста.

**Сроки реализации программы:** 2 года

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия в зале и на спортивной площадке.

**Длительность занятий** зависит от возраста детей и составляет 15 минут с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

#### Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
	Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
Элементы игры в волейбол	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.

Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 2 раза потерял мяч	5 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор-практич.	Практич.
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5	1	4

4	Подбрасывание мяча	2		2
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5	1	4
7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами – фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – фитболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	32	5	27

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор-практич.	Практич.
1	Диагностика	2		2
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Игровые упражнения с мячом	8	1	7
4	Подвижные игры с мячом	6		6
5	Спортивная игра «волейбол»	4	1	3
6	Спортивная игра «баскетбол»	4	1	3
7	Спортивная игра «футбол»	4	1	3
8	Спортивная игра «Пионербол»	4	1	3
9	Броски мяча	4		4
10	Отбивание мяча	3		3
11	Перебрасывание мяча	4		4

12	Упражнение с фитболами	3		3
13	Забрасывание мяча в цель	4		4
14	Метание мяча в цель	2	2	
15	Ведение мяча	5		5
16	Перебрасывание мяча через сетку	4	1	3
17	Диагностика	2		2
	Итого:	64	9	55

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения)

Кол-во	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча – не менее 3 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 2м., высота 1 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>• Броски мяча на меткость в цель</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)	<p>1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2.Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3.Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с историей возникновения мяча.</li> <li>• Беседа «Спортивные игры с мячом».</li> <li>• Игровое упражнение «Что это за мяч?»</li> <li>• Игровое упражнение «Пятнашки с мячом»</li> </ul>

4	Броски мяча	<p>1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.</p> <p>2.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд.</li> <li>• Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.)</li> <li>• Прокатывание мяча ногами по прямой</li> <li>• Игровое упражнение «Ловкий стрелок»</li> </ul>
5	Подбрасывание мяча	<p>1.Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>3.Воспитывать ловкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбрасывание мяча вверх с хлопками</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.</li> <li>• Игровое упражнение «Ловишка с мячом»</li> </ul>
6	Броски мяча	<p>1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении.</p> <p>2.Развивать глазомер, координации движений.</p> <p>3.Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд)</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом»</li> <li>• Броски мяча ногой в цель</li> </ul>
7	Броски мяча (ноябрь)	<p>1.Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз)</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</li> <li>• Передача мяча друг другу в парах</li> </ul>

		<p>подряд.</p> <p>2.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3.Воспитывать настойчивость.</p> <p>4.Учить передавать друг другу мяч ногами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровое упражнение «Мяч в воздухе»</li> </ul>
8	Перебрасывание мяча	<p>1.Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>2.Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу</li> <li>Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног</li> <li>Игровое упражнение «Мяч в воздухе»</li> </ul>
9	Перекатывание набивного мяча	<p>1.Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</p> <p>2.Развивать координацию движений, внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Забрасывание мяча в корзину</li> <li>Перекатывание набивного мяча друг другу</li> <li>Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</li> <li>Игровое упражнение «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
10	Перебрасывание мяча	<p>1.Учить перебрасывать мяч через друг другу.</p> <p>1.Совершенствовать метание набивного мяча.</p> <p>2.Воспитывать выдержку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мяча.</li> <li>Метание набивного мяча из-за головы</li> <li>Игровое упражнение «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>

11	Перебрасывание мяча (декабрь)	<p>1.Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу.</p> <p>2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча</li> <li>• Прокатывание в ворота набивного мяча головой</li> <li>• Игровое упражнение «Мяч – капитану»</li> </ul>
12	Броски мяча	<p>1.Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>2.Закреплять умение работать в парах.</p> <p>3.Развивать внимание.</p>	<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> <li>• Игровое упражнение «Вышибалы»</li> </ul>
13	Отбивание мяча	<p>1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2.Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>3.Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4.Развивать ловкость.</p>	<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> <li>• Игровое упражнение «Отбей мяч»</li> </ul>
14	Отбивание мяча	<p>1.Учить отбивать мяч в движении. Соблюдать правила игры с мячом.</p> <p>2.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой</li> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Забрасывание мяча в ворота</li> <li>• Игровое упражнение «Лови – не лови»</li> </ul>

		в корзину.	
15	Забрасывание мяча (январь)	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p>	<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</li> <li>• Игровое упражнение «Ловкий стрелок»</li> </ul>
16	Перебрасывание мяча	<p>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча в парах</li> <li>• Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками</li> <li>• Игровое упражнение «Мельница»</li> </ul>
17	Перебрасывание мяча	<p>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2. Развивать чувство ритма, точности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>• Игровое упражнение «Ловишка с мячом»</li> </ul>
18	Забрасывание мяча (февраль)	<p>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p>	<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</li> <li>• Игровое упражнение «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>

		<p>3.Учить забрасывать мяч в ворота.</p> <p>4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.</p>	
19	Броски мяча	<p>1.учить определять направление и скорость мяча.</p> <p>2.Развивать быстроту, выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком)</li> <li>• Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</li> <li>• Игровое упражнение «Не урони мяч»</li> </ul>
20	Перебрасывание мяча	<p>1.Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</p> <p>2.Учить передавать мяч ногами друг другу.</p> <p>3.Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</li> <li>• Перебрасывание мяча с одной руки в другую</li> <li>• Передача мяча друг другу ногами</li> <li>• Игровое упражнение «Охотники и куропатки»</li> </ul>
21	Отбивание мяча	<p>1.Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2.отрабатывать навык ведения мяча в ходе до</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах</li> <li>• Броски мяча вверх</li> <li>• Остановка мяча ногой</li> <li>• Игровое упражнение «Мельница»</li> </ul>

		<p>обозначенного места.</p> <p>3.Учить останавливать мяч ногами.</p> <p>4. Развивать ловкость, мышление.</p>	
22	<p>Перебрасывание мяча (март)</p>	<p>1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2.Упражнять в произвольном действии с мячами.</p> <p>3.Развивать координацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу</li> <li>• Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>• Игровое упражнение «Лови – не лови»</li> </ul>
23	<p>Знакомство с мячами – футболами</p>	<p>1.Познакомить с мячами – футболами.</p> <p>2.Учить правильно сидеть на футболах.</p> <p>3.Развивать выносливость, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание футбола по г/скамейке; между ориентирами</li> <li>• Упражнения с футболами (сидя, лежа)</li> <li>• Игровое упражнение «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
24	<p>Перебрасывание мяча</p>	<p>1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу</p> <p>2.Отрабатывать умение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча из – за головы</li> <li>• Передача мяча друг другу ногой</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>• Игровое упражнение «Мяч в воздухе»</li> </ul>

		<p>передачи мяча друг другу.</p> <p>3.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	
25	Упражнения с мячом – фитболом	<p>1.Учить отбивать фитбол двумя руками.</p> <p>2.Совершенствовать навыки ведения мяча.</p> <p>3.Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p>	<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</li> <li>• Игровое упражнение «Салки с мячом»</li> </ul>
26	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	<p>1.Продолжать учить удерживать мяч кистями рук.</p> <p>2.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p>	<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)</li> <li>• Игровое упражнение «Вышибалы»</li> </ul>
27	Перебрасывание мяча	<p>1.Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>2.Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками</p>	<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</li> <li>• Игровое упражнение «Попади мячом в цель»</li> </ul>

		<p>с хлопком.</p> <p>3.Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.</p>	
28	Отбивание мяча	<p>1.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2.Воспитывать уверенность.</p>	<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>• Игровое упражнение «Догони мяч»</li> </ul>
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 2 шагов)</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> <li>• Перебрасывание набивного мяча друг другу</li> <li>• Игровое упражнение «Вышибалы»</li> </ul>
30	Диагностика (май)	<p>1.Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</li> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)</li> </ul>
31	Диагностика	<p>1.Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча ногой в ворота на меткость</li> </ul>
32	Итоговое		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечение «Быстрый мяч»</li> </ul>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2год обучения)

Кол-во	Тема занятия	Задачи	Содержание
<b>Сентябрь</b>			
1	Диагностика (сентябрь)	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча</li> <li>• Броски мяча ногой в цель на меткость( 2 из 5)</li> </ul>
1	Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>• Отбивание мяча на месте.</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками.</li> <li>• Броски мяча в цель на меткость.</li> </ul>

1	История возникновения мяча	<p>1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2. Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<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?»</li> <li>• Игровые упражнения «Горячая картошка»</li> </ul>
1	Игровые упражнения с мячом	<p>1. Воспитывать выдержку. Учить прокатывать мяч друг другу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Правила игры с мячом»</li> <li>• Отрабатывать навык, упражнять в прокатывании к друг другу</li> <li>• Игра «Мяч в кругу»</li> <li>• Игровое упражнение «Передай мяч»</li> </ul>
1	Игровые упражнения с мячом	<p>1. Воспитывать выдержку. Учить прокатывать мяч друг другу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Правила игры с мячом»</li> <li>• Отрабатывать навык, упражнять в прокатывании к друг другу</li> <li>• Выбатывать умение выполнять упражнение по сигналу.</li> <li>• Игровое упражнение «Передай мяч»</li> </ul>
1	Игровые упражнения с мячом	<p>1. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отрабатывать навык, упражнять в подбрасывании и в ловле мяча двумя руками.</li> <li>• Игровое упражнение «Подбрось и поймай», «Успей поймать»</li> <li>• Выбатывать умение выполнять упражнение по сигналу</li> </ul>
1	Игровые упражнения с мячом	<p>1. Учить забрасывать мяч в напольную корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усваивать упражнение и правила игры.</li> <li>• Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>• Развивать глазомер, равновесие.</li> <li>• Упражнение: «Мяч в корзину»</li> </ul>
1	Игровые упражнения с мячом	<p>1. Учить перебрасывать мяч через шнур.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать внимание и ловкость движений.</li> <li>• Усваивать упражнение и правила игры.</li> </ul>

	мячом		<ul style="list-style-type: none"> <li>Игровое упражнение «Мяч через шнур», «Подбрось и поймай»</li> </ul>
<b>Октябрь</b>			
1	Игровые упражнения с мячом	1. Учить детей отбивать мяч от пола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>Закреплять умение отбивать мяч от пола.</li> <li>Игра «Послушный мяч», «Мяч об пол»</li> </ul>
1	Игровые упражнения с мячом	1. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками</li> <li>Игровое упражнение «Перебрасывание мячей друг к другу», «Подбрось и поймай»</li> </ul>
1	Игровые упражнения с мячом	1. Учить прокатывать мяч между кеглями	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>Развивать умение ориентироваться на площадке</li> <li>Закреплять умение прокатывать мяч между кеглями.</li> <li>Игровые упражнения с кеглями</li> <li>Игровое упражнение «Докати до стены»</li> </ul>
1	Подвижные игры с мячом	1. Учить метанию правой и левой рукой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>Упражнять детей в метании на дальность.</li> <li>Игровые упражнения «Попади в корзину», «Кто дальше бросит мяч»</li> </ul>
1	Подвижные игры с мячом	1. Учить развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции, координацию, смекалку.	<p>Упражнять в точности и правильности выполнения игровых заданий, упражнений, правил игры.</p> <p>Формировать умение детей действовать с мячом, бросать через веревку, развивать глазомер.</p> <p>Игровые упражнения «Передай мяч».</p>

1	Подвижные игры с мячом	1.Развивать координацию движений, одновременно крупные и мелкие мышцы рук и верхнего плечевого пояса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>• Упражнять в ловкости, внимательности.</li> <li>• Игровые упражнения «Охота», «Меткий стрелок»</li> </ul>
1	Подвижные игры с мячом	<p>1.Учить бросать мяч в даль друг другу.</p> <p>2.Учить прокатывать мяч между ногами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>• Катание мяча друг другу из разных исходных положений двумя и одной рукой.</li> <li>• Упражнять бросания мяча вверх ,вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди.</li> <li>• Игровые упражнения «Обгони мяч», «Защита ворот», «Хромой мячик».</li> </ul>
1	Подвижные игры с мячом	1.Учить играть на время, в подбрасывании мяча, внимательности детей, точную передачу мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>• Упражнять умение удерживать мяч в воздухе.</li> <li>• Игровые упражнения «Неуловимый колобок», «Мяч в кругу».</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>			
1	Подвижные игры с мячом	1.Учить прокатывать мячи в нужном направлении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать умение управлять мячом и играть с ним.</li> <li>• Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений</li> <li>• Контролировать мяч в движении</li> <li>• Игровые упражнения “Мяч навстречу мячу”, Прокатывание в ворота.</li> </ul>
1	Знакомство со спортивной игрой	1.Познакомить детей со спортивной игрой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о спортивной игре «Волейбол»</li> <li>• Броски мяча вверх и ловля его на месте</li> </ul>

	«Волейбол»	волейбол, правилами игры.	• П/и «Ловишка с мячом»
1	Знакомство со спортивной игрой «Волейбол»	1.Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук 2..Воспитывать целеустремленность	Формировать умение управлять мячом и играть с ним. Упражнять перебрасывания мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами.(Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю) Игровые упражнение “Волейбол”.
1	Знакомство со спортивной игрой «Волейбол»	1.Учить прыжкам ввех с места. 2.Учить перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.	Упражнять детей в ведение мяча правой и левой рукой. • Ведение мяча и забрасывание в корзину. • Игровые упражнение “Будь ловким”
1	Знакомство со спортивной игрой «Волейбол»	1.Прыжки вверх с места. 2.Учить попрыгивать вверх до предмета ,подвешенного на высоте 15-20 см выше поднятой руки ребенка.	• Упражнять бросание мяча вверх ,о землю и ловля его одной рукой 4-6 раз. • Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении. • Игровые упражнения «Подбрось поймай», «Передай не роняй»
1	Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	1.Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 2.Развивать глазомер, ловкость.	• Упражнять катать мяч двумя руками вокруг предметов • Упражнение подготавливающие к ведению мяча. • Игровые упражнения «Играй, играй, мяч не теряй», «Брось выше»

1	Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	1. Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать упражнять в умении ведения мяча.</li> <li>• Упражнять удары мяча об пол с хлопками в ладоши, поворот кругом и ловля его.</li> <li>• Упражнять бросок мяча в корзину.</li> <li>• Игровые упражнения «Мяч в кругу».</li> </ul>
1	Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	2. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной)рукой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать техники ловли и передача мяча.</li> <li>• Развивать координацию движений ,скоростно-силовые качества</li> <li>• Игровые упражнения «Брось выше»</li> </ul>
<b>Декабрь</b>			
1	Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	1. Обучать технике ведения мяча, выполнения бросков и передачи мяча в движении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники бросков мяча.</li> <li>• Ведения мяча на месте.</li> <li>• Перебрасывание мяча партнеру двумя руками от груди.</li> <li>• Игровые упражнения «10 передач», «Мяч водящему»</li> </ul>
1	Знакомство со спортивной игрой «Футбол»	<p>1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.</p> <p>2. Воспитывать целеустремленность.</p>	<p>Беседа о спортивной игре «Футбол»</p> <p>Забрасывание мяча в ворота.</p> <p>Броски мяча друг другу.</p> <p>Игровое упражнение «Охотники и куропатки»</p>

1	Знакомство со спортивной игрой «Футбол»	1. Учить передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Углубить представление детей о развитии силы.</li> <li>• Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.</li> <li>• Игровые упражнения «Липучка»</li> </ul>
1	Знакомство со спортивной игрой «Футбол»	<p>1. Учить точно направлять мяч в ворота.</p> <p>2. Броски мяча друг другу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать упражнять передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой.</li> <li>• Отбивания мяча на месте</li> <li>• Продолжать учить управлять своими движениями в разных итоговых ситуациях.</li> <li>• Игровые упражнения «морские волны»</li> </ul>
1	Знакомство со спортивной игрой «Футбол»	1. Учить отбиванию мяча ногой в паре друг с другом с продвижением вперед.	<p>Упражнять детей ведением мяча ногой между предметами змейкой.</p> <p>Упражнять в отбивание мяча в паре друг другу с расстояния 1-2 м</p> <p>Игровые упражнения</p>

1	Знакомство со спортивной игрой «Пионербол»	1.Познакомить детей со спортивной игрой пионербол, правилами игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать навыки точного выполнения правил, ориентирование на площадке</li> <li>• Метания мяча с расстояния 2-2.5 м в обруч, в корзину расположенную на полу. Двумя руками снизу.</li> <li>• Игровые упражнения «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>
1	Знакомство со спортивной игрой «Пионербол»	<p>1.Учить передачи мяча.</p> <p>2.Развивать умение передавать мяч по разным траекториям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умение передавать мяч .</li> <li>• Упражнять в передаче мяча друг другу в разных направлениях:стоя ,сидя</li> <li>• Развивать ловкость в перебрасывании друг другу мяча и ловле его.</li> <li>• Игровые упражнения «Три касания мяча»</li> </ul>
1	Знакомство со спортивной игрой «Пионербол»	<p>1.Учить подаче.</p> <p>2.Учить бросать мяч в даль друг другу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение правильно развить стойке при подаче, правильному движению руки.</li> <li>• Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах</li> <li>• Игровые упражнения «Поймай и передай»</li> </ul>

**Январь**

1	Знакомство со спортивной игрой «Пионербол»	<p>1.Обучение ловле.</p> <p>2.Развивать глазомер, ловкость.</p> <p>3.Развивать ловкость при ловле мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать правильной стойке при приеме,правильно готовить руки при ловле мяча.</li> <li>• Упражнять в прокате мяча и догнать его.</li> <li>• Упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой на месте;</li> <li>• Игровые упражнение «Хитрая лиса»</li> </ul>
1	Броски мяча	<p>1.Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении.</p> <p>2.Закрепить навык перебрасывания мяча.</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</li> <li>• Перебрасывание мяча</li> <li>• Передача мяча друг другу парами, в тройках</li> <li>• Игровое упражнение «Лови – не лови»</li> </ul>
1	Броски мяча	<p>1.Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2.Развивать ловкость при ловле мяча</p> <p>3.Останавливать мяч в</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</li> <li>• Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</li> <li>• Остановка движущегося мяча с помощью ног</li> <li>• Игровое упражнение «Мяч в воздухе»</li> </ul>

		<p>движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	
1	Броски мяча	<p>1. Учить отбивать мяч ладонями</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о стену</li> <li>• Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</li> <li>• Игровое упражнение «Ловишка с мячом»</li> </ul>
1	Броски мяча	<p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<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>• Игровые упражнения «Салки с мячом»</li> </ul>
1	Отбивание мяча	<p>1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Закреплять умение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Остановка и отбивание мяча с помощью ног</li> <li>• Игровое упражнение «Кого назвали, тот и ловит»</li> </ul>

		<p>отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>3.Развивать внимание, координацию движений.</p>	
1	Отбивание мяча	<p>1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>2.Развивать чувства ритма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой.</li> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно.</li> </ul>
1	Отбивание мяча	<p>1.Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> <li>• Игровое упражнение «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
<b>Февраль</b>			
1	Перепрыгивание мяча	<p>1.Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2.Совершенствовать прыжки.</p> <p>3.Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>• Передача мяча ногой</li> <li>• Игровое упражнение «Охотники и зверь»</li> </ul>
1	Перепрыгивание мяча	<p>1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах</p> <p>2.Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу</li> <li>• Отбивание фитбола двумя руками</li> <li>• Игровое упражнение «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>

1	Перебрасывание 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</li> <li>• Остановка и передача мяча в движении</li> <li>• Игровое упражнение «не урони мяч»</li> </ul>
1	Перебрасывание мяча	<p>1.Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>2.Передача мяча в парах.</p> <p>3.Развивать координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> <li>• Игровое упражнение «Мельница»</li> </ul>
1	Упражнение с футболами	<p>1.Учить балансированию на футболе, сохраняя равновесие.</p> <p>2.Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Балансировка на футболе (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> <li>• Игровое упражнение «Меткий стрелок»</li> </ul>

		3.Совершенствовать навыки ведения мяча.	
1	Упражнение с фитболами	1.Продолжать учить правильно сидеть на фитболах. 2.Развивать выносливость, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание фитбола по г/скамейке, между ориентирами</li> <li>• Упражнения с фитболами (сидя, лежа)</li> <li>• Игровые действие «Пятнышки на улиточках»</li> </ul>
1	Упражнения с фитболами	1.Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2.Развивать внимание	<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 двумя руками из-за головы</li> <li>• Игровое упражнение «Охотники и куропатки»</li> </ul>
1	Забрасывание мяча в цель	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2.Упражнять в быстрой смене движений. 3.Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4.Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5.Развивать ориентировку в	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</li> <li>• Прокатывание набивного мяча из разных и.п.</li> <li>• Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками</li> <li>• Броски мяча в ворота в движении</li> <li>• Игровое упражнение «Горячая картошка»</li> </ul>

		пространстве.	
<b>Март</b>			
1	Забрасывание мяча в цель	<p>1.Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</p> <p>2.Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах</p> <p>1.Упражнять в умении броска в ворота</p> <p>2.Развивать глазомер, ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Бросание мяча в вертикальную цель</li> <li>• Бросок мяча ногой в ворота</li> <li>• Игровое упражнение «Попади мячом в цель»</li> </ul>
1	Забрасывание мяча в цель	1.Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча в корзину с разного расстояния</li> <li>• П/и «Пятнашки на улочках»</li> </ul>
1	Забрасывание мяча в цель	<p>1.Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2.Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с двух шагов</li> <li>• Бросок мяча в ворота на меткость</li> <li>• Игровые упражнения «Футбол»</li> </ul>
1	Метания мяча в цель	1.Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.	<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>• Игровые упражнения «Салки с мячом»</li> </ul>

		<p>2.Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3.Развивать глазомер, ловкость.</p>	
1	Метания мяча в цель	<p>1.Сообразительность. Развивать быстроту,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния</li> <li>• Ловля мяча</li> <li>• Метание набивного мяча на дальность</li> <li>• Игровое упражнение «Мяч в воздухе»</li> </ul>
1	Ведение мяча	<p>1.Упражнять в перебрасывании мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча до указанного ориентира</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу в парах стрелок»</li> </ul>
1	Ведение мяча	<p>1.Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча в корзину с разного расстояния</li> <li>• П/и «Пятнашки на улиточках»</li> </ul>
1	Ведение мяча	<p>1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2.Развивать ориентировку в пространстве.</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>• Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>• Игровое упражнение «Лови – не лови»</li> </ul>
<b>Апрель</b>			
1	Ведение мяча	<p>1.Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>2.Закреплять умение работать в парах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча, продвигаясь бегом.</li> <li>• Перебрасывание мяча в парах</li> <li>• Подбрасывание и ловля мяча</li> <li>• Игровое упражнение «Мяч - ловцу»</li> </ul>

		3.Развивать внимание.	
1	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 - хоппах</li> <li>• Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</li> <li>• Игровое упражнение «Мяч капитану»</li> </ul>
1	Перебрасывание мяча через сетку	<p>1.Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</p> <p>2.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней</li> <li>• Передача мяча ногой в движении</li> <li>• Прыжки на мячах – хоппах</li> <li>• Игровое упражнение «Гонка мячей по шеренгам»</li> </ul>
1	Перебрасывание мяча через сетку	<p>1.Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>2.Совершенствовать прыжки.</p> <p>3.Развивать ловкость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание двух мячей одновременно.</li> <li>• Передача мяча ногой.</li> <li>• Игровые упражнения «Охотники и зверь»</li> </ul>

1	Перебрасывание мяча через сетку	<p>1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать упражнять в перебрасывание мяча друг другу.</li> <li>• Отбивание мяча.</li> <li>• Передача мяча ногой в движении.</li> <li>• Игровое упражнение «Мельница»</li> </ul>
1	Перебрасывание мяча через сетку	<p>1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в непроизвольном действии с мячами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча стоя и сидя друг другу.</li> <li>• Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч.</li> <li>• Игровые действия «Лови не лови»</li> </ul>
1	Диагностика (май)	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)</li> <li>• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</li> <li>• Броски мяча об пол и ловля двумя руками</li> <li>• Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5)</li> </ul>
1	Диагностика	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>• Отбивание мяча на месте</li> <li>• Подбрасывание мяча с хлопками</li> <li>• Броски мяча в ворота на меткость</li> </ul>
64	Итоговое		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечение «Быстрый мяч»</li> </ul>





17																	
18																	
	Итого: В С Н																

Методическое обеспечение программы.

**1. Методические рекомендации по структуре занятий:**

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корректирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

**2. Методика обучения игре в баскетбол.**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз

- на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В младшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

В 2 младшей к школе группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча друг другу. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину

### ***3. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.***

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть

сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на

расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми младшего возраста на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный \_ инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3 минуты

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

**Список использованной литературы:**

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СПб. «Детство- Пресс» 2015г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;

- 4 . «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 2016г;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов России» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 2013 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова

Список средств обучения.

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-хоппы;
- мячи фитболы;
- конусы-ориентиры.



Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.

## ОД.

Задачи: - формировать умение владеть мячом;  
- упражнять в передаче - ловле мяча;  
- 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, бег.

ОРУ.

(упражнения с кубиками)

«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 3 раз).

«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. (3 раз).

«Поехали». И.п.: ноги на ширине плеч, шишки у пояса. 1 - 2 - наклон вправо, скользя кубиками вниз; 3 - 4 - и.п. То же влево (2 раза в каждую сторону).

«Посмотри назад». И.п.: нога на ширине плеч, кубики внизу,. 1 - повернуться вправо посмотреть назад, правая рука - назад. 2 - и.п. То же влево.(2 раза в каждую сторону).

«Тук - тук ». И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1 - присесть, постучать кубиками по коленям, 2 - и.п. (3 раз).

«Кто скорее» И.п.: ноги слегка расставить, кубики на земле, руки за спину. 1 - быстро взять кубики, поднять вверх, сказать «готов». Отметить самых ловких (2-3 раз)

«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».

## **ОД.**

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 4-5 раз.

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.

*П/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

## **ОД.**

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, бег.

## ОД.

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. 3 раз.

«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. 2-3 раз в каждую сторону.

«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. 2-3 раз.

«Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 2-3 раз.

«Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 3-6 раз.

«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 4-5 раз.

«Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 4-5 раз.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

15

## ОД.

Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 4-5 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.

Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 3-4 раз.

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.

## ОД.

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.

«Не ошибись» И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (3-4раз)

16

«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).

«Поехали». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3 - 4 - и.п. (2-3 раз)

«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. (3 раз).

«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. (3-4 раз)

«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 (3-4 раз).

Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. (10 - 15 прыжков по 2 - 3 раза)  
Ходьба на месте. Восстановление дыхания.

## ОД.

1. П/и.: **«Вызов по имени»**. Детей делят на 2 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.

Дети строятся в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 1,5 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 1,5 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 «Найди и промолчи»;

## 7. 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 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, Спорттик, 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).

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

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

*Разминка под музыку с мячами среднего размера.*

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

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 забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в кольцо. (Спорттик 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.

Спорттик: 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.

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. Обратно 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.

## ***Беседа 1. 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. Как достичь положительного результата.***

- 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.

## ***9.Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол.***

### ***Беседа 1. 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.

### ***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. 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 празднества, 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.

#### ***Беседа 4. 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, пытаясь 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.

#### ***Беседа 5. 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.

### ***Беседа 6. Что молено и чего нельзя в баскетболе?***

- И атакая 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 7. 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!

### ***10. Подвижные игры 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 за 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.Суловой:

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 удастся 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 пробили 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 перекатывают 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 меньше всего 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 чёрте 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 удается 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. Обожав 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 роняя 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. ч

### **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 круг. 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 игрок 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 мяч. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

### **Меткий стрелок.**

(башкирская народная игра).

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. 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 «Сеть!» 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.

Подвижная игра «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 стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стаёт 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.

Подвижная игра «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.

Подвижная игра «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.

Подвижная игра «Самый меткий»

Количество играющих- 1-12чел.

*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 летом 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.

1. Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
2. Дети должны освоить технику игры в волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
3. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.
4. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

#### **Обучение способам действия (для игры в волейбол)**

1. Прокатывание мяча руг другу (в ворота).
2. Передача мяча друг другу.
3. Ловля мяча двумя руками.
4. Нижняя, верхняя подача мяча.
5. Передача сверху двумя руками.
6. Прием мяча снизу двумя и одной рукой.
7. Блокирование.

#### **Обучение способам действия (для игры в баскетбол)**

Броски мяча вверх, об землю и ловля его руками.

Ведение мяча, продвигаясь между предметами.

Ведение мяча с дополнительными заданиями.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

### **Перспективно – тематический план**

#### **Младшая группа (3-4 лет)**

**Месяц:**

**Мероприятия:**

**Цель:**

1. Обследование детей.

Учить прокатывать мяч друг другу.

1

2.Прокатывать мяч друг другу.

Воспитывать выдержку.

1

Игра “Мяч в кругу”.

Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

1

1

(Теннисный мяч)

3.Прокатывания мяча под дугу стоя на коленях.

Игра: “Докати до стены”

Игра: “Мяч навстречу мячу”

4.Игровое упражнение

“Подбрось и поймай”

“Передай мяч”

“Успей поймать”

(Малый мяч)

Октябрь 1. Перебрасывание мяча из-за головы.

Игра: “Мяч навстречу мячу”.

2. Прокатывание в ворота

Упражнение: “Мяч в корзину”

Ноябрь 1.Игровые упражнения:

“Подбрось – поймай”

“Мяч через шнур”

“Мяч об пол”.

2.Прокатывания мяча в длину.

Усваивать упражнения и правила игр.

Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Учить соревноваться друг с другом.

Развивать внимание и ловкость движений.

Учить перебрасывать мяч через шнур. 2

Развивать равновесия, глазомер. 2

Учить детей слушать сигнал. Открытое собрание. 2

Формировать умение управлять мячом и играть с ним. 2

	Упражнение: “Подбрось и поймай”		
Декабрь	1. Подбрасывание и ловля двумя руками.	Учить детей ловить мяч, развивать реакцию.	2
	Упражнение: попади в круг.		2
	2. Перебрасывание мячей друг друга.		
	Игра: “Послушный мяч”		
Январь	1. Прокатывания мяча между кеглями.	Учить детей отбивать мяч от пола.	Развлечение: 2
	Упражнение: “Мяч в корзине”	Развивать умение ориентироваться на площадке.	“День здоровья” 2
	2. Отбивания мяча об пол.		
	Упражнение: “Мяч вокруг обруча”		
Февраль	1. Прокатывание мяча между предметами.	Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитывать уверенность в своих целях.	2
	Упражнение: “Успей поймать”, “Догони мяч”.		2
	2. Метание мяча в горизонтальную цель.		
	Упражнение: “Удержи мяч на ракетки”, “Мяч на дорожке”		

Март	1. Отбивания мяча одной рукой от пола.	Упражнять детей в отбивания мяча.		2
	Упражнение: “Попади в окошко”, “Мяч через шнур”.	Способствовать развитию и координации движения.		2
	2.Метание мяча вдаль.			
	Упражнение: “Бег за мячом”, “Передай по кругу”.			
Апрель	1.Перебрасывания мяча друг другу.	Совершать навыки передачи – ловли мяча.		2
	Упражнения: “Догони мяч”.	Воспитывать организованность.		2
	2. Упражнения: “Подбрось и поймай”, ” Сбей кегли”, “Мяч вокруг обруча”.			
Май	1.Прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками.	Закреплять умение детей прокатывать мяч вокруг предметов.	Развлечение:	2
	Упражнение: “Попади и поймай”, ”Догони мяч”	Развивать меткость.	Папа, мама, я.	2
	2. Упражнение: “Подбрось – поймай”, “Мяч через шнур”, “Попади в окошко”.			

**Итого: 36**

## Перспективно – тематический план

### Старшая группа(5-6 лет)

Месяц	Мероприятия	Цель	Взаимодействие с родителями	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Обследование детей	Подготовить детей к обучающему процессу	Информирование родителей о результатах обследования	1
	2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале			1
	3. Знакомство с мячом			2
Октябрь	1. Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте	Научиться управлять мячом, чувствовать его	Консультация с родителями на тему «Школа мяча»	2
	2. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений			2
Ноябрь	1. Выполнять броски и ловлю мяча в движении	Контролировать мяч в движении	Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»	2
	2. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте			2
Декабрь	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении	Научить точности передачи мяча партнеру	День открытых дверей	2
	2. Передача мяча друг другу различным способом			2
Январь	1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах	Оформление наглядной информации для родителей.	2
	2. Перебрасывание друг другу и			2

	ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу			
Февраль	1. Перебрасывание мяча через сетку	Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами	Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом	2
	2. Бросок мяча через сетку в прыжке			2
Март	1. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками	Развивать умения принимать решения в процессе игр	Веселые старты: «Играем вместе»	2
	2. Поддача и пас в игре			2
Апрель	1. Верхняя подача в волейболе	Совершенствовать технику игры	Консультация – «Одежда и здоровье детей»	2
	2. Обучение техники приема и передачи мяча			2
Май	1. Блокирование мяча в процессе игры	Разработать тактику игры	Открытое занятие	2
	2. Расстановка игроков на поле			2

### Перспективно – тематический план

#### Подготовительная группа (6-7 лет)

**Цель:** Продолжать учить детей владеть мячом: подбрасывать вверх и ловить, перебрасывать друг другу, метать в цель и баскетбольное кольцо.

Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

Воспитывать дружеские отношения между детьми.

**Месяц:**

**Мероприятие:**

**Взаимодействие с родителями:**

**Кол –  
во**

			<b>занятий</b>
Сентябрь	1.Познакомить детей с игрой в баскетбол. Историей её возникновения.	Приобретение мячей.	1
	Игра: “Найди свой цвет”.		2
	2. Отбивание мяча об пол одной рукой.		1
	Упражнение: “Вышло солнце из-за речки”		
	3.Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочерёдно.		
	Упражнение: ” Пингвины”		
Октябрь	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши.		2
	Упражнение: ”Задний ход”.		2
	2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара об пол – подбросить вверх.		
	Упражнение:“По кочкам”.		
Ноябрь	1. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Открытое занятие.	2
	Упражнение: “Серпантин”.		2
	2. Метание в цель правой и левой рукой малого мяча.		
	Упражнение:“Три мяча”.		
Декабрь	1.Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.		2
			2

	Упражнение: “Передал – садись”.		
	2.Отбивание мяча об пол одной рукой.		
	Упражнение:“Штандер”.		
Январь	1. Ведение мяча с продвижением вперед.	Беседа о здоровом образе жизни в семье.	2
	Игра: “Баскетбол”.		2
	2. Перебрасывание мяча двумя руками, из-за головы, стоя на коленях.		
	Упражнение:“Светофор”.		
Февраль	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка.		2
	Упражнение: “Лови, бросай, падать не давай”.		2
	2. Отбивание большого мяча об стену и ловля его после удара об пол.		
	Упражнение:“Меткие стрелки”.		
Март	1. Перебрасывания мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.	Оформление наглядной информации для родителей.	2
	Упражнение: “Собачка”.		2
	2. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах.		
	Упражнение:“Дойди – не урони”.		
Апрель	1. Ведение мяча правой и левой рукой.	Спортивное развлечение: ” Мой весёлый,	2
	Игра: “Волейбол”.	звонкий мяч”.	2

2. Ведение мяча и забрасывание в корзину.

Упражнение: “Будь ловким”.

Май

1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди с ведением мяча правой и левой рукой.

Упражнение: ” Кто скорее?”

2. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.

Упражнение: “Защити мяч”.