

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 1
«Детский сад Будущего» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию воспитанников
623 530, Свердловская область, город Богданович, улица Декабристов, дом 24 а
Телефон 8(34376)50594, e-mail: sad.1.budushego@yandex.ru

Принято
Педагогическим Советом
Протокол № 2
От « 30 » 08 2023 г.



Утверждено
Заведующая МАДОУ № 1
«Детский сад Будущего»
общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением
деятельности по социально-
личностному направлению
развития воспитанников
/Н.Н. Алешкина
Приказ № 138 от « 30 » 08 2023



ШКОЛА МЯЧА
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
творческого объединения
детей старшего дошкольного возраста
Направленность программы Физкультурно-спортивная
Длительность реализации программы – 1 год
Форма обучения - очная

Составила Печеркина Жанна Александровна,
инструктор по физической культуре

Богданович

Содержание

Наименование	№ страни цы
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. Пояснительная записка	3
1.1.Цели и задачи реализации Программы	5
1.2.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.3.Планируемые результаты освоения Программы	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	7
2.2.Календарно - тематический план	8
2.3.Формы аттестации и контроля	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	20
3.1.Условия реализации программы	20
3.2.Методическое обеспечение программы	21
3.3.Распорядок и режим дня	47

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) выделено то, что развитие физических умений и навыков является одним из пяти главных направлений общего развития дошкольников.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

Они, способствуют развитию глазомера и меткости, развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают ловкость. нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Деятельность с мячами различного веса и объёма увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. Такие игры благотворно влияют и на работоспособность дошкольников.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности.

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребёнок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми, ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей.

Настоящая дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» разработана с учетом Федерального Закона

Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Общая направленность дополнительного образования определена в статье 75 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность и отличительная особенность данной программы, заключаются в том, что программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. 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. Содержание программы предусматривает не только формирование практического опыта, но и усвоение теоретических знаний. Основное внимание направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе. Формирование мелкой и крупной моторики ребенка, как фактор успешного овладения им письма в школе.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно волевых, моральных качеств, чувства коллективизма. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Программа составлена с учетом дифференцированного подхода, возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: гармоничное развитие личности детей старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с элементами спортивных игр и упражнений с мячом.

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять основные физиологические системы организма, физическое и психическое здоровье детей, обеспечивающее эмоциональное благополучие и учет индивидуальных возможностей детей.

Образовательные:

- познакомить детей с элементарными правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол и их историей возникновения.
- познакомить детей с элементарными знаниями о своем организме, его строении, функционировании, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья;
- познакомить детей со специальной физкультурной терминологией.

Развивающие:

- формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;
- формировать навыки ведения мяча ногами, передаче и ударам по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- развивать у детей умение владения мячом на достаточно высоком уровне, меткость, глазомер, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать способность переключать внимание, способность ориентироваться в пространстве, быстроту реакции;
- воспитывать морально-волевые качества, целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность, уверенность в своих силах, выдержку, взаимопомощь, взаимоподдержку и др.;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей;
- воспитывать любовь к занятиям физической культурой, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов

1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастной период от 5 – 7 лет называют периодом первого вытяжения; за 1 год ребенок может вырасти до 7 – 19 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г., а роста – 0,5 см. Развитие опорно – двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5 – 6 годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо

развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому, дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

В возрасте 5 – 7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно – сосудистая система. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная емкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Предметные результаты освоения программы:

Элементы игры в баскетбол:

- ведение мяча в движении;
- броски мяча в баскетбольную корзину.

Элементы игры в волейбол:

- перебрасывание мяча через сетку;
- перебрасывание мяча.

Элементы игры в футбол

- ведение мяча в движении;
- броски мяча в ворота на меткость.

«Школа мяча»

- подбрасывание мяча с хлопками в движении;
- отбивание мяча на месте;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте;
- броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении.

Личностные результаты:

- целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность, уверенность в своих силах, выдержку, взаимопомощь, взаимоподдержку. упорство в достижении поставленных целей и др.;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- любовь к занятиям физической культурой, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- знать элементарные правила спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол и их история возникновения;
- владение элементарными знаниями о своем организме, его строении, функционировании, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья;
- знание детей специальной физкультурной терминологии;
- умение следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- внимание, способность ориентироваться в пространстве, быстроту реакции;
- умения действовать в команде;
- знание основ собственной безопасности и безопасности окружающих;
- умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Уровневость общеразвивающей программы: стартовый.

Формы подведения результатов:

- выставки рисунков на спортивную тему;
- облегченные варианты спортивных игр;
- физкультурные досуги, соревнования;
- оформление фотостенда;
- наблюдение;
- собеседование;
- контрольное занятие.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Виды занятий

- практическая деятельность;
- теоретическое;
- учебно-тренировочное;
- игровое;
- просмотр презентаций, альбомов о спортивных играх;
- физкультурные досуги;
- контрольное.

Формы организации детей на занятии:

- фронтальный
- групповой;

- поточный;
- индивидуальный.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
 - наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

2.2. Календарно - тематический план

№ п.п	Название темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы аттестации/ контроля
1	Диагностическое занятие	1	0	1	Тестирование
2	Диагностическое занятие	1	0	1	Тестирование
3	Диагностическое занятие		0	1	Тестирование
4	Вводное занятие История возникновения мяча Техника безопасности	1	1	0	Беседа
5	Знакомство со спортивной игрой Волейбол	1	0	1	Беседа Наблюдение Двигательная деятельность
6	Знакомство со спортивной игрой Баскетбол	1	0	1	Беседа Наблюдение Двигательная деятельность
7	Знакомство со спортивной игрой Футбол	1	0	1	Беседа Наблюдение Двигательная деятельность
8	Броски мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
9	Броски мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
10	Броски мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
11	Перебрасывание мячей	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность

12	Отбивание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
13	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
14	Забрасывание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
15	Бросание и ловля мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
16	Ведение мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
17	Ведение мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
18	Перебрасывание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
19	Броски мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
20	Забрасывание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
21	Передача мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
22	Перебрасывание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
23	Отбивание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
24	Ведение мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
25	Ведение мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
26	Забрасывание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность

27	Броски мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
28	Перебрасывание мяча	1	0	1	Наблюдение Двигательная деятельность
29	Перебрасывание мяча	1	0	1	
30	Ловля мяча	1	0	1	
31	Ведение мяча	1	0	1	
32	Диагностическое занятие	1	0	1	Тестирование
33	Диагностическое занятие	1	0	1	Тестирование
34	Итоговое занятие	1	0	1	Выставка рисунков Двигательная деятельность
35	Итоговое занятие	1	0	1	Фотостенд Двигательная деятельность
	Всего	35	1	34	

Структура и этапы учебного процесса

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – изучение техники перемещения и использование действий (стойка, бег, прыжки, повороты, броски мяча) в подвижных играх при максимуме возможности их сочетания. Разнообразие сочетаний спортивных движений создаёт впечатление новизны и развивает творческую фантазию у детей.

Методика обучения играм с мячом включает три основных этапа работы.

На первом этапе дети учатся технике перемещения (стойке, бегу, прыжкам, поворотам, остановкам). Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на физкультурных занятиях и на прогулке.

Затем детям необходимо освоить технику удерживания и броска мяча. При формировании действий с мячом ребёнок учится чувствовать мяч как часть своего тела. Дети знакомятся с некоторыми свойствами мяча, учатся соотносить высоту отскока и прилагаемую к мячу силу, дальность броска и вес мяча. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им.

На втором этапе с детьми отрабатываются навыки владения телом и пространством, которые включают в себя формирование пространственных представлений (дальше — ближе, справа — слева, вверх — вниз), ускорение и замедление тела передвижения, повышение тактильной чувствительности,

отработку согласованной работы всего тела, развитие ловкости внимания к точности броска, удара, попадания.

На третьем этапе работы совершенствуется произвольность, саморегулирование, самоконтроль, ручная (предметная) ловкость. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх. Соблюдая постепенное усложнение обучения, проводятся игры, в которых игровое действие развёртывается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети играют в более сложные игры, в которых ведётся счёт между двумя командами «Мяч капитану», а также в баскетбол и волейбол по облегчённым правилам.

Физкультурные развлечения проводятся 3 раза в год. Одно в начале как ознакомление с видами мяча и 2 в конце года, как подведение итога.

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1-2	Диагностика (сентябрь)	-Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). -Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте -Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении -Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча -Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
3	Диагностика	-Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Перебрасывание мяча через сетку. -Перебрасывание мяча друг другу. -Отбивание мяча на месте.

			<ul style="list-style-type: none"> -Подбрасывание мяча с хлопками в движении. -Броски мяча в цель на меткость.
4	История возникновения мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. -Познакомить с историей возникновения мяча. -Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> -Знакомство с историей возникновения мяча. -Беседа «Спортивные игры с мячом». -Д/и «Что это за мяч?» -П/и «Горячая картошка», «Акулы»
5	Знакомство со спортивной игрой Волейбол (октябрь)	<ul style="list-style-type: none"> -Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. -Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. -Воспитывать целеустремленность 	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа о спортивной игре Волейбол -Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз - П/и «Ловишка с мячом»
6	Знакомство со спортивной игрой Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. -Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. -Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа о спортивной игре Баскетбол -Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо -Броски мяча вверх с хлопком -П/и «Охотники и куропатки»
7	Знакомство со спортивной игрой Футбол	<ul style="list-style-type: none"> -Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. -Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. -Воспитывать целеустремленность. 	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа о спортивной игре Футбол -Забрасывание мяча в ворота. -Броски мяча друг другу. -П/и «Охотники и куропатки»
8	Броски мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. -Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 	<ul style="list-style-type: none"> -Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) -Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) -Передача мяча друг другу парами, в тройках -П/и «Лови – не лови»

		<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. -Развивать глазомер, координацию движений. 	
9	Броски мяча (ноябрь)	<ul style="list-style-type: none"> -Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. -Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. -Останавливать мяч в движении. -Воспитывать настойчивость в достижении результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> -Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. -Броски мяча вверх с поворотом кругом -Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч -Остановка движущегося мяча с помощью ног -П/и «Мяч в воздухе»
10	Отбивание мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Учить отбивать мяч по кругу. -Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. -Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. -Развивать внимание, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> -Отбивание мяча по кругу -Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно -Перебрасывание мяча друг другу разными способами -Остановка и отбивание мяча с помощью ног -П/и «Кого назвали, тот и ловит»
11	Перебрасывание мячей	<ul style="list-style-type: none"> -Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. -Упражнять ведению мяча по кругу. -Совершенствовать прыжки. -Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. -Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> -Перебрасывание двух мячей в парах одновременно -Ведение мяча, продвигаясь по кругу -Прыжки на мячах – фитболах -Передача мяча ногой в движении -П/и «Охотники и зверь»
12	Отбивание мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. -Упражнять в метании 	<ul style="list-style-type: none"> -Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд -Перебрасывание двух мячей в парах одновременно -Метание набивного мяча на дальность

		набивного мяча на дальность. -Развивать чувство ритма.	-П/и «Гонка мячей по шеренгам»
13	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. (декабрь)	-Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. -Совершенствовать навыки ведения мяча. -Учить балансированию на футболе, сохраняя равновесие.	- Перебрасывание мяча через сетку -Ведение мяча в движении -Балансировка на футболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) --П/и «Меткий стрелок»
14	Забрасывание мяча	-Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. -Упражнять в быстрой смене движений. -Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. -Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. -Развивать ориентировку в пространстве.	-Забрасывание мяча в корзину с трех шагов -Прокатывание набивного мяча из разных и.п. -Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками -Броски мяча в ворота в движении -П/и «Горячая картошка»
15	Бросание и ловля мяча	-Учить соразмерять силу броска с расстоянием. -Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. -Развивать глазомер.	-Бросание и ловля набивного мяча -Забрасывание мяча в корзину с трех шагов -Перебрасывание мяча в парах разными способами -П/и «Пятнашки на улиточках»
16	Ведение мяча	-Учить вести мяч с поворотом. -Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. -Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. -Развивать выносливость.	-Ведение мяча с поворотом -Бросание мяча до указанного ориентира -Прыжки на мячах - футболах -Ведение мяча ногой с помощью ориентиров -П/и «Мяч капитану»
17	Ведение мяча (январь)	-Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. -Закреплять умение	-Ведение мяча, продвигаясь бегом. -Перебрасывание мяча через сетку в парах

		<p>работать в парах. -Упражнять в произвольном действии мячом -Развивать внимание.</p>	<p>-Подбрасывание и ловля мяча с поворотом -П/и «Мяч - ловцу»</p>
18	Перебрасывание мяча	<p>-Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. -Упражнять в быстрой смене движений. -Упражнять в умении передачи мяча в движении. -Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>-Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы -Ведение мяча с поворотами -Отбивание мяча по кругу. -Передача мяча ногой в движении -П/и «Мельница»</p>
19	Броски мяча	<p>-Учить отбивать мяч ладонями в движении -Упражнять ведению мяча в беге. -Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. -Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>-Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать -Ведение мяча, продвигаясь бегом -Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»</p>
20	Забрасывание мяча (февраль)	<p>-Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. -Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. -Упражнять в умении броска в ворота на меткость. -Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы -Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) -Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»</p>
21	Передача мяча	<p>-Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. -Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</p>	<p>-Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении -Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы -Перебрасывание набивного мяча в парах</p>

		<ul style="list-style-type: none"> -Передача мяча в парах. -Развивать координацию движений. 	-П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. -Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. -Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы -Лежа на животе на фитболе, поворот на спину -Балансировка на фитболе лежа на животе -Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы -П/и «Охотники и куропатки»
23	Отбивание мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. -Упражнять в точной передаче мяча друг другу. -Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. -Совершенствовать технику движений. 	<ul style="list-style-type: none"> -Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении -Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега -Остановка и передача мяча в движении -П/и «не урони мяч»
24	Ведение мяча (март)	<ul style="list-style-type: none"> -Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. -Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. -Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. -Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы -Ведение мяча в движении -Прыжки на мячах – фитболах -П/и «Лови – не лови»
25	Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. -Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал -Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния -П/и «Пятнашки на улиточках»

26	Забрасывание мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. -Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. -Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. -Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. -Развивать выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> -Забрасывание мяча в корзину с трех шагов -Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении -Бросок мяча в ворота на меткость -Отбивание мяча на месте -П/и «Футбол»
27	Броски мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. -Упражнять в точной передаче мяча друг другу. -Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> -Броски мяча с хлопком и ловля его в движении -Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах -Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) -П/и «Салки с мячом»
28	Перебрасывание мяча (апрель)	<ul style="list-style-type: none"> -Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. -Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. -Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. -Совершенствовать прыжки на мячах – фитболах 	<ul style="list-style-type: none"> -Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней -Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал -Передача мяча ногой в движении -Прыжки на мячах – фитболах -П/и «Гонка мячей по шеренгам»
29	Перебрасывание мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. -Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. -Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> -Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу -Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе -Перебрасывание мяча через сетку -П/и «Пятнашки на улочках»
30	Ловля мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной 	<ul style="list-style-type: none"> -Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния -Ловля мяча, летящего на разной

		<p>высоте.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. -Развивать быстроту, сообразительность. 	<p>высоте</p> <ul style="list-style-type: none"> -Метание набивного мяча на дальность -П/и «Мяч в воздухе»
31	Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. -Развивать силу броска. -Упражнять в перебрасывании мяча во время движения. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ведение мяча с дополнительными заданиями -Бросание мяча до указанного ориентира -Перебрасывание мяча друг другу -в парах во время бега, ходьбы -П/и «Меткий стрелок»
32	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> -Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) -Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте -Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении -Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча -Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
33	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> -Перебрасывание мяча через сетку -Перебрасывание мяча друг другу -Отбивание мяча на месте -Подбрасывание мяча с хлопками в движении -Броски мяча в ворота на меткость
34	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> - Выставка рисунков - Развлечение «Разноцветный быстрый мяч» Участники дети

			подготовительной группы
35	Итоговое	См. приложение	-Оформление фотостенда -Спортивное развлечение. Участники дети и родители подготовительной группы

2.3. Формы аттестации и контроля

Мониторинг образовательного процесса включает изучение уровней владения мячом,

Мониторинг в сфере обучения осуществляется по двум направлениям: контроль процесса обучения и контроль результатов обучения.

Основные диагностические методы, применяемые во время образовательного процесса:

- наблюдение;
- беседа;

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Для мониторинга результатов обучения по дополнительной программе «Чемпиошка» (школа мяча) используется методика Н.И. Николаевой «Школа мяча».

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, опрос и другие.

На уровне обучающихся формой оценивания результатов будет взаимоконтроль и самооценка.

Оценочные материалы

Критерии и уровни оценивания владения мячом детей 5 -7 лет

№ п\п	Виды движений	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами	более 20 раз	от 5 до 20 раз	менее 5раз
2.	забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:	8-10 раз подряд	3-8 раз	менее 3 раз
3.	перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля:	видит мяч, быстро реагирует на	видит мяч, быстро реагирует на	неуверенное владение

		его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении	его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении. 1-2 потери	
4.	ведение мяча в разных направлениях:	беспрерывное ведение в течение 3мин	беспрерывно е ведение в течение 3мин с редкими остановками	систематическая потеря мяча
	подбрасывания мяча с хлопками в движении	ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. не менее 20 раз	ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета.. 1-2 раза потерял мяч.	ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. не менее 10 раз
5	забрасывание мяча в ворота с разного расстояния и разными способами	8-10 попаданий в ворота	от 3 до 8 попаданий	менее 3
6	броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	не менее 5 бросков	из 5 бросков 4 попадания	менее 3 бросков
7	перебрасывание мяча друг другу	расстояние 4 метра технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. без потери мяча	расстояние 4 метра технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.	имеет технические ошибки, потеря мяча.

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы:

- спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу, возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;
- помещение соответствует санитарным нормам;
- дети и педагог в спортивной форме.

Основные средства обучения:

- мячи резиновые Д-18-20 см., 10-12 см., 6-8 см;
- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные:
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- мишени навесные;
- мячи набивные;
- мячи фитболы;
- набор кеглей;
- скамейки гимнастические;
- кольцоброс.

Информационное обеспечение:

- аудио- и видеотека;
- комплекс дидактических, наглядных пособий;
- картотека развития движений;
- картотека подвижных игр и игровых упражнений;
- схемы движений с мячом;
- информационная, справочную литература.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует инструктор по физической культуре, имеющий педагогическое образование, соответствующее направленности программы, первую квалификационную категорию.

Режим и объем занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 35 занятий в учебном году (с сентября по май, 1 год). Продолжительность занятия – 25 мин. старшая группа, 30 минут – подготовительная к школе группа.

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (5 -7лет). Количество занимающихся– 12-15 детей.

3.2. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по структуре занятий

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

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

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

Заключительная часть: комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

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

Приложение 1.

Оборудование площадок и инвентарь для игр, подготовительных к баскетболу

Оборудование площадок и инвентарь в детских садах используется самый разнообразный. Во многих детских садах баскетбольные щиты делают маленькими или корзины подвешивают совсем без них. Диаметр корзин иногда уменьшается до 25 см, что затрудняет попадание мячом и снижает интерес детей к этим играм.

Корзины надо использовать со щитом, длина которых 120 см, высота – 90 см, внутренний диаметр корзин 45 см. они подвешиваются на высоте 180 см, не выше 200 см над уровнем площадки. Щиты делаются из целого прочного дерева, поверхность их окрашивается белым цветом, а края обводятся черной линией шириной 5 см.

Мячи можно использовать разного веса и диаметра: для мини баскетбола – детские резиновые, футбольные, мячи водного пола. При обучении ведению мяча лучше пользоваться надувными мячами. Детские резиновые мячи плохо отскакивают от пола, и, ведя их, дети прилагают большие усилия, что влечет принятие неправильной стойки. Наиболее удобная для игр с мячом площадка длиной 13 м, шириной 7 м, т.е. уменьшенная по сравнению со взрослой. На площадке следует отметить боковые и лицевые линии и круг для розыгрыша спорных мячей в центре площадки диаметром 1,8 м.

Футбольная площадка и правила игры в футбол

Футбол – спортивная игра. Играть в футбол, применяя простейшие правила, дети могут на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30-40, в ширину 15-30 м. Поперек площадки ограничиваются шестью флажками, 4 из которых угловые, 2 – средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размеров 3-4 м.

Каждая из команд состоит из 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном. Перед началом игры капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начать игру, другая выбивает ворота. Игра начинается с центра поля (лучше обозначить его кругом). В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки противоположной команды находятся на расстоянии 3-5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам.

Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Ворота защищает вратарь – единственный игрок команды, которому разрешается брать мяч руками. Все остальные должны передавать, останавливать, забивать и совершать другие действия с мячом только при помощи ног. Касание мяча головой или туловищем ошибкой не считается. Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом

Игра состоит из двух таймов по 15 минут. Между таймами дается перерыв на 5 минут. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Выигрывает та команда, которая больше забьет голов в ворота противника. Судья руководит игрой – следит за порядком на поле и ведет счет. Если игрок нарушает правила, судья останавливает игру и делает ему замечание, поясняет, в чем состоит нарушение. Мяч при этом передается противоположной команде. Строго запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам или толкать их рукой, слишком азартно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч.

Во время игры в футбол необходимо следить за тем, чтобы дети проявляли дружеские, товарищеские отношения.

Методика обучения игре в баскетбол

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В подготовительной к школе группепродолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. 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.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных – по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. 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.

Только после того, как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол.

Правила игры с мячом заключаются в том, сто мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается. Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

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. В старшей и подготовительной к школе группах, дети катают утяжеленный набивной мяч

весом до 1 кг. 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 брошенным предметом, 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 воспитатель 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. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

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 вдальне 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 0,5м), 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, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения ведению мяча

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед,поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из крута, обводя предметы.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в

локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча

- Не бить по мячу, а толкать его вниз.
- Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
- Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения

- Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
- Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
- Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
- Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет 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 25-30 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 3-5 минут. Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол. Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

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.

Беседа № 1. Как избежать травматизма

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

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа № 2. Какие бывают мячи?

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

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плакучего 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 принесет вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте им 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 соломы, которую добывали их разрезом 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 слово «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, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них – своя история.

Беседа № 4. 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 № 5. 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 держит мяч одновременно, или одновременно коснулись мячи при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

Беседа № 6. 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» игроками, 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 № 7. Что можно и нельзя в баскетболе?

И атакуя, 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 проявит 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.

Беседа № 8. 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 подает 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 927 мячей. Вот так 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.

Подвижные игры с мячом

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

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

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

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

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

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

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

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

Подбрось выше. Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

Перебрось через верёвку. Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более

1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

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

Мяч через сетку(элементы волейбола).

Мяч в сетку(элементы баскетбола).

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

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

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

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

Мы, весёлые ребята. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

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

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

Школа мяча. Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его

двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

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

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

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

Проведи мяч. Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1,5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Эстафета. Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми, начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

Передал – садись! Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

Бросай – беги. Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

Мяч среднему. Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

Эстафета с ведением мяча. Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

Борьба за мяч. Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Колесо. Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а

сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Гонка мячей по шеренгам. Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вызов номеров. Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

Мяч своему. Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

Баскетбольные салочки. Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

Салки с передачей мяча водящему. У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который

держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается

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

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

Мяч с топотом. Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. на середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

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

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

Мы идем, идем, идем,
Разные мячи несем.

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

У кого здесь мяч лежит,
Тот за нами не бежит,
А свой мячик поднимает
И скорее в нас бросает!

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

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

Наоборот. Дети встают в круг. В центре – ведущий с мячом в руках, показывая движение 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 рук в руку – покатить по полу, при приседании с мячом – подпрыгнуть). В конце игры отмечаются 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 капитана 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 передачи 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:

Катиться 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 круг с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его по имени. 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, находящихся 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. Сусловой)

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 водить 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 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, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков.

Но не всегда игрокам удается 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 переступать 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. Играющие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекачивают его только ногами.

Блуждающий мяч. Все игроки, 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 сигнала 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 выполнить. 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 группа 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 отмечает, 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 обруча. 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 отскока 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 стараться 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 поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Мяч – водящему. Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группа (1-3 раз), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

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

Гонка мячей по кругу. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. 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 леса 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

противника своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

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

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

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

Круговая лапта. Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, 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 флажком). 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. Движение 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, веди 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.

Борьба за мяч. Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команды 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 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 конца, играющий также штрафуются.

Шлепанки. 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 (шлепает 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.

Ловля оленей. Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, те убегают от мяча. Олень в которой 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 отскока.

Круговой. Мордовская народная игра. Играющие чертят большой круг, делятся на две 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 запяtnает всех детей, играющие меняются местами. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу

Мяч по кругу. Татарская народная игра. Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по

кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его налету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

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

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

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

Третий лишний. Количество играющих – 8-10 чел.

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

Описание игры. По звуковому сигналу убегающие стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно встают перед одной из пар, задний игрок, который быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока не встанет перед какой-нибудь парой. Правила:

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

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

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

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

Охота на зайцев. Количество играющих – 8-10 чел.

Подготовка. Играющих делят на 2-3 команды, одна из которых – «Зайцы» - становятся 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 за 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, ловкости, точности движений, развивает коллективность действий.

Волкво 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 игры. 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:

- перебежки разрешаются только по сигналу;
- нельзя наступать на «ров»;
- «волки» не имеют права выбегать из «рва»;
- задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его;
- расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

Самый меткий. Количество играющих – 1-12 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например,

в зале – по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

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

Правила:

- в течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города»;
- игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место;
- команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким;
- запрещается бить по мячу из-за пределов «города»;
- 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, 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.

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. Педагог вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит своей

команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

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.

№1. Спортивное развлечение **Разноцветный быстрый мяч**

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

Инвентарь: мячи, набивные мячи.

Дети заходят в зал 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 упражнения с мячами.

Ведущий. Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Подвижная игра «Мячик кверху».

Ведущий. Предлагаю провести соревнование.

Эстафета «Гонка мячей»

Танец с мячами.

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

Игровое упражнение «Ловкая цапля».

Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге.

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

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

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

Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

№ 2. Спортивное развлечение

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 Спортик.

Спортик. Очень рад увидеть вас,

Но вот грустно мне сейчас.

Чтоб меня развеселить,

Надо мяч в игру пустить.

Ведущий. Не расстраивайся, Спортик, 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).

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

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

Разминка под музыку с мячами среднего размера

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

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

Эстафета «Самые меткие».

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

(Спортик достает ракетку и волан).

Эстафета «Не урони».

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

Ведущий. А вот этот мяч веселый – маленький и желтенький (теннисный).

Эстафета «Быстро поймай».

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

Спортик. Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (показывает футбольный мяч).

Эстафета «Футболисты».

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

Ведущий. Я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).

Эстафета «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают возле стоек.

Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

№ 3 Спортивное развлечение с участием родителей «Веселые старты»

(старший дошкольный возраст)

Задачи:

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

Оборудование:

- мяч коррекционный малый – 2 шт.;
- мячи большого диаметра – 20 шт.;
- мяч набивной – 2 шт.;
- корзина – 4 шт.;

– конус-ориентир – 2 шт.

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

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

Ребенок. Товарищи, точно известно.

Хотите верьте, хотите нет,
Что спорт до сих пор повсеместно
Приносит пользу, а не вред.

Ребенок. Родители – такой народ,

На занятость спешат сослаться!
Всем надо спортом заниматься!
А вот чтоб ставить всем рекорды,
И о болезнях забывать,
Над взрослыми в вопросах спорта
Решили дети шефство взять.

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

Ребенок. Празднику спортивному рада вся семья.

Нашим физкультурникам – Ура! Ура! Ура!

Ребенок. Спортсмены всегда впереди,

Блестят у них медали,
И звезды на груди.

Ребенок. Те звезды и медали

Они завоевали
Но все спортсмены наши
Вот так же начинали?

Ведущая представляет жюри.

Председатель жюри. Стать чемпионом, все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Соревнованье начинаем

И твердо верим в наш успех!

Приветствие команд.

Эстафета «Прокатись на мяче». Участвуют по три человека (2 взрослых, 1 ребенок). По сигналу ребенок встает на коррекционный (малый) мяч, его поддерживает 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 задания.

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 задания.

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 лежит набивной мяч. Снимают обруч с себя и прокатывают мяч обручем обратно (спиной вперед). Передают обруч следующей паре. Следующая пара прокатывает мяч до ориентира, оставляет там мяч, надевает на себя обруч и бежит обратно. Выигрывает команда первой выполнившая задания.

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 спускаться с возвышения нельзя. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в свою корзину.

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

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

Подведение итогов, награждение участников соревнований.

Наглядно - дидактическое пособие для детей старшего возраста

Что это за мяч?

Цели. Формировать у детей интерес к спортивным играм с мячом. Закрепить знание детьми названий спортивных игр с мячом и спортсменов, играющих в них; название мяча в этой игре.

Вопросы и задания к пособию.

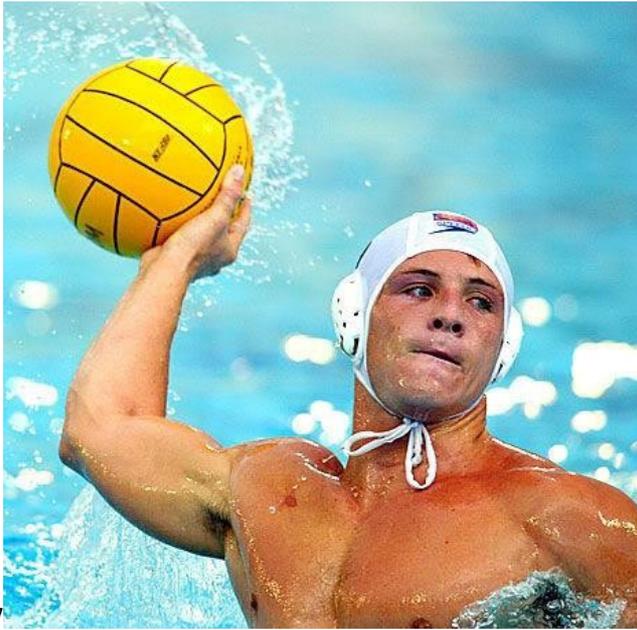
– Назови спортивную игру.

Футбол (рис.1); баскетбол (рис.2); гандбол (рис.3); волейбол (рис.4); хоккей с мячом (рис.5); теннис (рис.6); водное поло (рис.7); настольный теннис (рис.8).

– Назови спортсмена, который участвует в ней.

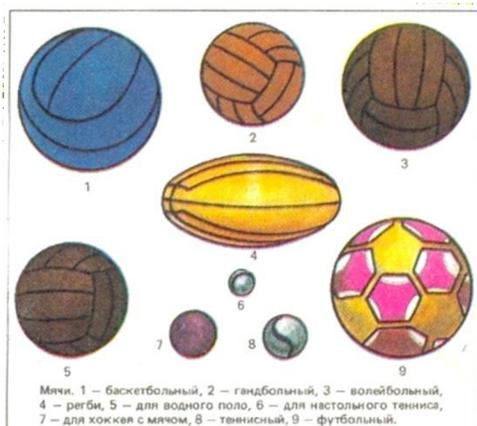
Футболист, баскетболист, гандболист, волейболист, хоккеист, теннисист, ватерполист, теннисист.





– Как называется мяч, которым играет спортсмен?

Футбольный мяч (рис. 9); мяч для водного поло (рис. 5); мяч для регби (рис.4); волейбольный мяч (рис. 3); гандбольный мяч (рис. 2); баскетбольный мяч (рис. 1); мяч для хоккея с мячом (рис. 7); мяч для настольного тенниса (рис.6); теннисный мяч (рис



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Степанова Светлана Анатольевна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023