

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №136«УМКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД СОЧИ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
для детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет

Срок реализации: **2года**

г.Сочи. 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3-7
2. Методика диагностики	8-9
3. Учебно-тематический план	10-11
4. Содержание программы	12-23
5. Диагностика по определению уровня усвоения программы	23-25
6. Методическое обеспечение программы	26 -61
6.1. Методика обучения играм с мячом	26-31
6.2. Конспекты занятий	31-35
6.3 Спортивные развлечения	36-40
6.4. Беседы с детьми	41-46
6.5. Подвижные игры с мячом	46-60
7. Список использованной литературы	61

Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

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

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

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» (раздел

«Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».

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

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

Направления работы:

1. **Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.
2. **Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

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

Задачи обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
7. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи первого года обучения:

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

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах
(эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
 - передача в парах двумя руками от груди;
 - передача мяча через сетку;
 - передача мяча друг другу с помощью йога;
 - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - в вертикальную цель с 3-4 м;
 - в баскетбольный щит с места;
 - в баскетбольный щит с ведением;
 - метать набивной мяч;
 - с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)
- отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой;
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
 - правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
 - ловить мяч ногой.

Задачи второго года обучения:

1. Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развивать точность, координацию, глазомера.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

К концу года дети должны уметь:

- вести мяч:
 - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
 - приставным шагом;
 - с поворотом, бегом;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
 - ногой в движении;
 - с передачей напарнику;
 - с дополнительными заданиями.
- бросать мяч в кольцо:
 - двумя руками из-за головы;
 - двумя руками от груди;
 - забрасывание с трех шагов;
 - после ведения (с фиксацией остановки);
 - одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
 - с ударом по неподвижному мячу;
 - с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
 - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
 - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
 - передача мяча парам с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

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

Возраст детей: программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 2 года (старшая и подготовительная к школе группа).

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

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

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

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 м 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)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной

			рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз 2 раза потерял мяч	20-35 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, городские соревнования, дошкольные спартакиады, спортивные развлечения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор- практич	Практич
1	Диагностика	8		8
2	История возникновения мяча	2	2	
3	Броски мяча	12		12
4	Подбрасывание мяча	5		5
5	Перебрасывание мяча в парах	7		7
6	Перебрасывание мяча через сетку	12		12
7	Отбивание мяча	7		7
8	Забрасывание мяча в корзину	7		7
9	Знакомство с мячами – футболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – футболами	10		10
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	72	4	68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор- практич	Практич
1	Диагностика	8		8
2	История возникновения мяча	2	2	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	10		10
7	Отбивание мяча	7		7
8	Перебрасывание мяча	10		10
9	Упражнение с фитболами	5		5
10	Забрасывание мяча в цель	10	10	
11	Ведение мяча	12		12
12	Перебрасывание мяча через сетку	5	5	
	Итого:	72	20	52

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1-2 3-4	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). ▪ 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 ▪ Броски мяча на меткость в цель
5-6 7-8	Диагностика	2. 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 цель на меткость.
9-10	История возникновения мяча (октябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». ▪ Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
11-12	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3. Воспитывать самостоятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. ▪ Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) ▪ Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
13-14	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подбрасывание мяча вверх с хлопками ▪ Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
15-16	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз)

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. 	<ul style="list-style-type: none"> подряд) ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» ▪ Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
17-18	Броски мяча (ноябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя ▪ Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»
19-20	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) ▪ Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
21-22	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в корзину ▪ Перекатывание набивного мяча друг другу ▪ Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
23-24	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку. ▪ Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
25-26	Перебрасывание мяча (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку ▪ Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
27-28	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза ▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах ▪ Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
29-30	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ▪ Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Остановка мяча ногой П/и «Пяташки на улиточках»
31-32	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
33-34	Забрасывание мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо ▪ Подбрасывание мяча с хлопками в движении ▪ Прыжки на мячах ▪ Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
35-36	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку в парах ▪ Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
37-38	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли ▪ Перебрасывание мяча из одной руки в другую ▪ Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
39-40	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) ▪ Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) ▪ Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
41-42	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) ▪ Отбивание мяча одной рукой змейкой ▪ Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
43-44	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) ▪ Перебрасывание мяча с одной руки в другую ▪ Передача мяча друг другу ногами

		внимание.	П/и «Охотники и куропатки»
45-46	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. ▪ Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч ▪ Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
47-48	Перебрасывание мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
49-50	Знакомство с мячами – фитболами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами ▪ Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
51-52	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. 4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы ▪ Передача мяча друг другу ногой ▪ Прыжки на мячах – хоппах П/и «Мяч в воздухе»
53-54	Упражнения с мячом – фитболом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе ▪ Отбивание мяча правой, левой рукой в движении ▪ Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу П/и «Салки с мячом»
55-56	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание фитбола друг другу в парах ▪ Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
57-58	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча через сетку (в парах) ▪ Броски мяча вверх с хлопками за спиной ▪ Прыжки на мячах – хоппах

		руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
59-60	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) ▪ Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»
61-62	Школа мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) ▪ Метание набивного мяча на дальность ▪ Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»
63-64 65-66	Диагностика (май)	1. 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) ▪ Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (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 ▪ Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)
67-68 69-70	Диагностика	2. 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 ногой в ворота на меткость
71-72	Итоговое	См. приложение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1-2 3-4	Диагностика (сентябрь)	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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)
5-6 7-8	Диагностика	1. 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 цель на меткость.
9-10	История возникновения мяча (октябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. 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»
11-12	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. 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»
13-14	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 	<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»

		3. Развивать глазомер, ловкость.	
15-16	Беседа о спортивной игре «Футбол»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. 3. 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»
17-18	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений. 	<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»
19-20	Броски мяча (ноябрь)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. 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»
21-22	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. 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»
23-24	Перебрасывание мячей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание двух мячей в парах одновременно ▪ Ведение мяча, продвигаясь по кругу ▪ Прыжки на мячах – хоппах ▪ Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»
25-26	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять своими движениями в разных 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько

		<p>игровых ситуациях.</p> <ol style="list-style-type: none"> Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма. 	<p>раз подряд</p> <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
27-28	Балансировка на фитболе (декабрь)	<ol style="list-style-type: none"> Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча в движении <p>П/и «Меткий стрелок»</p>
29-30	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>П/и «Горячая картошка»</p>
31-32	Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер. 	<ul style="list-style-type: none"> Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с трех шагов Перебрасывание мяча в парах разными способами <p>П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
33-34	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча с поворотом Бросание мяча до указанного ориентира Прыжки на мячах - хоппах Ведение мяча ногой с помощью ориентиров <p>П/и «Мяч капитану»</p>
35-36	Ведение мяча (январь)	<ol style="list-style-type: none"> Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Упражнять в произвольном действии мячом Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах Подбрасывание и ловля мяча с поворотом <p>П/и «Мяч - ловцу»</p>

37-38	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы ▪ Ведение мяча с поворотами ▪ Отбивание мяча по кругу. ▪ Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
39-40	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении 2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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»
41-42	Забрасывание мяча (февраль)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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»
43-44	Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 П/и «Мельница»
45-46	Балансировка на фитболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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»
47-48	Отбивание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении ▪ Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
49-50	Ведение мяча (март)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. 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 – хоппах П/и «Лови – не лови»
51-52	Ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. 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»
53-54	Забрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. 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»
55-56	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. 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»
57-58	Перебрасывание мяча (апрель)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. 	<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 – хоппах

		4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	П/и «Гонка мячей по шеренгам»
59-60	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу ▪ Отбивание футбола двумя руками в ходьбе ▪ Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улочках»
61-62	Ловля мяча	1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния ▪ Ловля мяча, летящего на разной высоте ▪ Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
63-64	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. 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»
65-66 67-68	Диагностика (май)	1. 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)
69-70 71-72	Диагностика	1. 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

73	Итоговое	См. приложение	▪ Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»
----	----------	----------------	--

**Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом
(первый год обучения)**

_____ учебный год

Виды движений	Ф.И.О.	Элементы игры в баскетбол				Элементы игры в волейбол				Элементы игры в футбол		«Школа мяча»				«Школа мяча»				Итого		
		Ведение мяча в движении		Броски мяча в баскетбольную корзину		Перебрасывание мяча через сетку		Перебрасывание мяча друг другу		Ведение мяча в движении	Броски мяча в ворота на меткость	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				
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
4																						
7																						
8																						
9																						
10																						
	Итого: В																					

	С																							
	Н																							

Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению игре мячом

(второй год обучения)

_____ учебный год

Виды движений	Ф.И.О.	Элементы игры в баскетбол				Элементы игры в волейбол				Элементы игры в футбол		«Школа мяча»				«Школа мяча»				Итого			
		Ведение мяча в движении		Броски мяча в баскетбольную корзину		Перебрасывание мяча через сетку		Перебрасывание мяча друг другу		Ведение мяча в движении	Броски мяча в ворота на меткость	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					
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
4																							
7																							
8																							
9																							
10																							

	Итого: В С Н																							
--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Методическое обеспечение программы.

1. Методические рекомендации по структуре занятий:

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: м/п игра, ходьба, релаксация.

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

2. Методика обучения игре в баскетбол.

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

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

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

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

В подготовительной к школе группе продолжается 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. Выбатываются 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, что 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 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.

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

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. 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 брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз 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 вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

4. Методика обучения игре в волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его

полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

- Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

5. 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 круга, 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:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. 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:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. 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.
4. 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.

6. 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 остановкам 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.

7. Конспекты занятий.

Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.

Занятие 1.

Задачи: - формировать умение владеть мячом;

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

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

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

ОРУ.

(упражнения с кубиками)

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

ОВД.

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

2. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

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

Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Занятие 2.

Задачи: - формировать умение владеть мячом;

- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- Воспитывать самостоятельность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

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

ОРУ.

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

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОВД.

1. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 8 - 10 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.

2. Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 6-8 раз.

3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

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

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

Заключительная часть.

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

Занятие 3.

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

- учить быстро реагировать на сигнал;
- воспитывать активность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

ОРУ.

1. **«Не ошибись»** И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-7раз)

2. **«Наклонись».** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 -

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

ОВД.

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

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

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

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

Заключительная часть.

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

7. Спортивные развлечения

Разноцветный быстрый мяч

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

Инвентарь: мячи, набивные мячи.

Дети заходят в зал под музыку и садятся на скамейки.

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

(Дети читают стихи).

1-й ребенок.

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

2-й ребенок.

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

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

Ведущий: Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Подвижная игра «Мячик кверху»

Ведущий: Предлагаю провести соревнование.

Эстафета «Гонка мячей».

Танец с мячами.

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

Игровое упражнение «Ловкая цапля».

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

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

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

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

Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

Мячи разные бывают.

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

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

Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спортник.

Спортник:

Очень рад увидеть вас,
Но вот грустно мне сейчас.
Чтоб меня развеселить,
Надо мяч в игру пустить.

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

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

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

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

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

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

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

Спортник:

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

1 эстафета: «Самые меткие».

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

(Спортник достает волан и ракетку).

2 эстафета: «Не урони».

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

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

3 эстафета: «Быстро поймай».

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

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

4 эстафета: «Футболисты».

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

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

5 эстафета: «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

Спортивное развлечение с участием родителей «Веселые старты» (старший дошкольный возраст).

Задачи: - укрепление здоровья детей;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- предоставить детям и родителям возможность ощутить радость от совместного участия в соревнованиях;

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Оборудование: - мяч коррекционный малый - 2 шт.;

- мячи большого диаметра — 20 шт.;

- мяч набивной-2 шт.; корзина - 4 шт.;

- обруч большой - 2 шт.;

- конус - ориентир - 2 шт.

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

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

Реб.: Товарищи, точно известно.
Хотите, верьте, хотите, нет,
Что спорт до сих пор повсеместно
Приносит пользу, а не вред.

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

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

Реб.: Празднику спортивному рада вся семья.
Нашим физкультурникам —Ура! Ура! Ура!

Реб.: Спортсмены всегда впереди
Блестят у них медали
И звезды на груди.

Реб.: Те звезды и медали
Они завоевали
Но все спортсмены наши
Вот так же начинали?

Ведущая представляет жюри.

Председатель жюри: Стать чемпионом, все мы знаем,
Задача сложная для всех!
Соревнованье начинаем
И твердо верим в ваш успех!

Приветствие команд.

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

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

Музыкально-ритмическая композиция с мячами.

Эстафета «Стрекоза и муравей».

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

Эстафета «Попади в цель».

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

Игра для болельщиков «Летучий мяч».

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

Эстафета «Кенгуру».

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

Подведение итогов. Награждение участников соревнований.

8. Беседы с детьми.

Беседа 1. Как избежать травматизма.

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

Чтобы избежать травматизма:

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

Беседа 2. Как достичь положительного результата.

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

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

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

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

9. Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол.

Беседа 1. Откуда пришел баскетбол.

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

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

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

Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

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

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

Такова история возникновения баскетбола.

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

Беседа 2. Какие бывают мячи?

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

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

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

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

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

Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней

Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

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

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

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

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

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

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

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

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого

века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

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

Беседа 4. Кто разыгрывает мяч.

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

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

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

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

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

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

Беседа 5. Нападаем — защищаем.

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

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

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

Беседа 6. Что молено и чего нельзя в баскетболе?

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

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

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

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

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Беседа 7. Штрафные броски.

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

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья поддет тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для

своей команды очко. А если забросишь оба раза - два очка.

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

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

10. Подвижные игры с мячом

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

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

Горелки с мячом.

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

Легучий мяч.

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

Мяч с топотом.

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

Круг.

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

Мячи разные несем.

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

Мы идем, идем, идем,
Разные мячи несем.

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

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

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

Зайчики.

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

Наоборот.

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

Колобок.

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

Наш веселый колобок
Покатился на лужок,
Кто быстрее его вернет,
Приз команде принесет.

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

Условия игры; при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.

Воевода.

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

Катится яблоко в круг хоровода,
Кто его поднял, тот воевода...

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

Я сегодня воевода.
Я бегу из хоровода.

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

Раз, два, не воронь
И беги как огонь!

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

Меткий стрелок.

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

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

Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.
Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.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 державшего 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, ударя им о землю, поет:

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.
Раз, два, три, его, Ваня, лови!

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

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

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:
Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый,
Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:
Дуб зеленый, ландыш, мак,
Я бросаю мяч - вот так!

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

Мячик кверху.

(русская народная игра)

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

Лапта.

(русская народная игра)

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

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

метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

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

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

Блуждающий мяч.

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

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Играй, играй мяч не теряй.

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

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

Мяч по кругу.

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

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

Брось дальше.

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

Десять передач.

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

Вызови по имени.

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

Сделай фигуру.

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго - мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскок от земли или на лету.

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

Поймай мяч.

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

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

У кого меньше мячей.

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

Ловишка в кругу.

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

Мяч - водящему.

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

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

За мячом.

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

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

Охотники и звери.

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

Мяч - противнику.

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

Успей поймать мяч.

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

Займи свободный кружок.

Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки

меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.

Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Обгони мяч.

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

Круговая лапта.

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Мотоциклисты.

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

Через некоторое время игроки меняют руку.

Ловец с мячом.

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

Ведение мяча парами.

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

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

Вызовы по номерам.

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

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч.

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

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч-ловцу.

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

Мяч капитану.

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

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

Выгони мяч.

(русская народная игра)

На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5 -10 м.

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

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

Шлёпанки.

(русская народная игра)

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

Отбивать мяч, нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

Мяч.

(карельская народная игра).

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

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

Ловля оленей.

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

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

Круговой.

(мордовская народная игра).

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, кто за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянтает всех детей, играющие меняются местами.

Мяч можно ловить лишь с воздух, 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 игрок к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

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

Меткий стрелок.

(башкирская народная игра).

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

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «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.

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество играющих - 8-10 чел.

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

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

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

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

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

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

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - 8-10 чел.

Подготовка. Играющих делят на 2-3 команды, одна из которых - «зайцы» - становится в центр. «Охотники» располагаются с одной стороны и получают волейбольный мяч.

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

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

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

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует, быстроту ориентировки быстроту реакции,

сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

Подвижная игра «Волк во рву»

Количество играющих — 8-10 и более чел.

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

Описание 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. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу.

2. Нельзя наступать на «ров».

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

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

5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

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

Подвижная игра «Самый меткий»

Количество играющих- 1-12чел.

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

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

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

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

Игры для воспитания скоростно-силовых качеств

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

«Быстрый танец». Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

Игры, способствующие развитию силы

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

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

Игры для развития скоростных качеств

«Обгони мяч». Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, обегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

«Вызов номеров». Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

Значительное место в занятиях с юными футболистами должны занимать **упражнения на расслабление**. Их целесообразно чередовать с упражнениями, дающими мальчикам большую нагрузку: на силу, выносливость и т.д.

Такое чередование воспитывает у юных футболистов умение контролировать свои движения и давать короткий отдых тем мышцам, которые перед этим принимали активное участие в работе.

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

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

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

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

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

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

Список использованной литературы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашквичене Э.Й.;
4. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова

Список средств обучения.

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

