

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71

620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, д.10, тел.:(343) 267-30-15, факс: (343) 267-30-21,
e-mail: mdou71@eduekb.ru

ПРИНЯТ
на заседании педагогического совета
МБДОУ - детский сад № 71
Протокол № 1 от 28.08.2023



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад № 71
Разуева Н.В.
Приказ № 51-од от «31» августа 2023

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей от 3 до 5 лет
«Весёлый мяч»**

Разработала:
Инструктор по физической культуре
Федосеева Оксана Николаевна

г. Екатеринбург

Содержание

1. Пояснительная записка	3-4
2. Содержание образовательной программы	
2.1 Направление, цели, задачи реализации программы	5
2.2 Условия, способы, формы, этапы реализации программы	6-9
2.3 Методические указания по обучению детей младшего возраста навыкам владения мячом	10-11
2.4. Методические указания по обучению детей среднего возраста навыкам владения мячом	12
2.5. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.	13-15
3. Перспективно-тематические планы	
3.1. Перспективно-тематический план для младшей группы	16-24
3.2 Перспективно-тематический план для средней группы	25-33
4. Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению навыкам движений и владения мячом первого и второго года обучения	34-36
5. Материально-техническое обеспечение реализации программы	37-38
Литература	39
Приложение №1	40-43
Приложение №2	44-51
Приложение №3	52-75

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» физкультурно-оздоровительной направленности ориентирована на удовлетворение потребностей детей в двигательной активности.

Наиболее любимая и широко распространенная у детей дошкольного возраста игрушка-мяч. С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например, наклоны, повороты, приседания и другие движения. С мячами может быть проведено огромное количество упражнений. Они одинокого полезны для дошкольников.

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Каждая встреча с воспитанниками разыгрывается мотивационным сюрпризным моментом. Объяснения инструктора для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом.

Ребята благодаря приему подражания оказываются вовлеченными в совместное игровое действо. Известно, что в дошкольном возрасте в восприятии ребенка доминирующую роль играют чувственные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

Необходимость создания программы «Весёлый мяч» возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня (особенно в холодный период года);
- желание реализовать себя в движении;
- неумение детей выполнять элементарные движения: брать, давать, держать, бросать, ловить, передавать мяч;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Отличительной особенностью программы» считаются все комплексные упражнения с мячом, благодаря которым расширяются возможности 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. Игры с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения и игры с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность суставов пальцев и кисти, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки.

2. Содержание образовательной программы

2.1. Направление, цели, задачи реализации программы

Направление работы:

- Теоретическое: знакомство детей с разными видами мячей, их свойствами; историей возникновения мяча; основными видами спортивных игр с мячом.
- Практическое: обучение детей техническим действиям и навыкам владения мячом.

Цель: обогащение двигательного опыта детей младшего и среднего возрастов с учётом усвоения разнообразных действий с мячом.

Задачи:

- 1) раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы;
- 2) обучить простейшим действиям и навыкам владения мячом;
- 3) развивать технику владения мячом;
- 4) в процессе освоения действий с мячом развивать навыки основных движений;
- 5) развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- 6) воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, группой;
- 7) воспитывать эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка;
- 8) воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

2.2 Сроки, способы, формы, этапы реализации программы

Программа разработана для детей в возрасте от 3 до 5 лет.

Сроки реализации - 2 года. Общее количество учебных часов для освоения программы – 144 часа (на каждый учебный год по 72 часа).

Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май.

Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

Место проведения занятий: музыкально-спортивный зал в здании МБДОУ-детский сад №71.

Форма обучения: очная, групповая работа в разновозрастном составе.

Формы проведения занятий: занятие-игра, конкурсы, эстафеты, состязания, соревнования, развлечение.

Количество детей, посещающих дополнительные занятия по программе «Весёлый мяч», составляет 20 человека (10 - младшая группа, 10 - средняя группа).

Режим занятий: два раза в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в музыкально-спортивном зале продолжительностью 15 минут - для младшей группы, 20 минут – для средней группы.

Структуру занятия составляют:

1) вводная часть, цель которой разогреть не только двигательный аппарат ребёнка, но и подготовить его к выполнению заданий, требующих внимания, памяти, ориентировки в пространстве;

2) основная часть, задача которой разучить, повторить и закрепить действия с мячом, формирующие «чувство мяча»;

3) заключительная часть, состоящая из игр активной и малоподвижной (на внимание, быстроту реакции, а также расширение словарного запаса).

Обучение дошкольников по программе «Весёлый мяч» состоит из 3 этапов: начального, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Начальный этап обучения

Ожидаемые результаты:

Дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Работу с мячом на начальном этапе лучше всего начинать со знакомства с мячом. Нужно заинтересовать детей используя для этого разные приемы: загадывание загадок, демонстрации иллюстраций и др. После этого работа в спортивном зале, непосредственное обучение двигательным действиям с мячом. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует само упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное. Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу ЦНС детей. При выполнении упражнений на ловлю мяча у детей развиваются глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Упражнения в парах развивают согласованность движений, воспитывают умение считаться с другими. На этом этапе укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног.

Этап углубленного обучения

Ожидаемые результаты:

Дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить

занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяют соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Для достижения ожидаемых результатов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр. Предлагаемые игры можно условно разделить на 3 группы в зависимости от решающих задач: игры с ловлей и передачей мяча; игры, обучающие ведению мяча; игры с передачей и ведением мяча. Во время игр у воспитанников развиваются ритмичность и выразительность движений. Дети уже сами могут контролировать свои движения, понимать, правильно или нет они их выполняют. Осуществляется физическое, умственное и трудовое воспитание дошкольников. Они учатся вести себя в коллективе, соблюдать правила игры.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты:

Закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап закрепления и совершенствования упражнений характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом – соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, только когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли. Значительно улучшается владение мячом.

Передавая мяч друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в

задания с элементами соревнования, в эстафеты: «Гонка мячей», «Лови, бросай, упасть не давай». Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Применяются упражнения с элементами соревнования. Их проводят с целью закрепления правильного навыка. Включают в работу упражнения с элементами спортивного соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения: «Мяч с горки», «Прогони мяч», «Бросай мяч», «Чей мяч быстрее». Положительный эффект в работе секции достигается благодаря использованию на занятиях разнообразных видов мячей: от малого до большого, от набивного до массажного. Такое многообразие позволяет постоянно поддерживать интерес детей, их любознательность и творческую фантазию. Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. В результате проведенной работы дошкольники должны стать более координированными, научиться следить за траекторией полета мяча, выполнять упражнения с мячом правильными способами, самостоятельно действовать с мячом, должен обогатиться их двигательный опыт. Должны научиться управлять движениями мяча в подвижных играх и упрощенных формах спортивных игр.

2.3. Методические указания по обучению детей младшего возраста навыкам владения мячом

В младшей группе происходит знакомство детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, обучение игре с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой (большие мячи они берут и двумя руками, маленькие – одной). Дети младшей группы учатся прокатывать, бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей - обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях, чтобы у них появилась непринужденность в движениях (держать, брать, класть, переносить). Помимо перечисленных упражнений дети выполняют упражнения развивающего характера в сочетании с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей.

Примеры упражнений с мячом:

- Катание мяча с возвышенности и бег за ним;
- Катание мяча друг другу (1-1,5м);
- Катание мяча воспитателю в положении сидя и стоя;
- Броски мяча воспитателю;
- Броски мяча от груди двумя руками;
- Броски мяча снизу вверх и вперед;
- Ловля мяча от воспитателя;
- Метание мяча в корзину;
- Метание мяча в вертикальную цель
- Катание мяча друг другу (1,5-2м);
- Катание мяча через воротца (1-1,5м);
- Броски мяча двумя руками от груди и из-за головы;
- Броски о землю и вверх с попытками поймать;

- Метание в горизонтальную цель (двумя и одной рукой);
- Метание в вертикальную цель (одной рукой)

На первых этапах особое внимание уделяется катанию мяча из разных поз и в разных направлениях. Большое значение имеет положение и движение кисти. Воспитатель обязан показывать, как правильно выполнять все движения. Когда дети научились катанию, следует перекачивать мяча друг другу. Также допускается бросание мяча вверх, вниз, воспитателю. Сначала дети учатся бросать мяч снизу, далее осваивают броски от груди или из-за головы. Воспитатель не должен настаивать на каком-либо способе выполнения.

Дети катают мяч более уверенно, в следствие чего больше катают мяч друг другу в разных положениях. Воспитатель обязан составить пары детей так, чтобы в ней был ребенок, который хорошо справляется и тот, у которого упражнение выходит плохо. В противном случае дети быстро утратят интерес. Воспитатель может настаивать на выполнении задания указанным способом. В персональных упражнениях дети учатся подбрасывать и ловить мяч, прикладывать нужное физическое усилие. При метании вдалеку воспитатель учит придавать мячу правильную траекторию.

2.4. Методические указания по обучению детей среднего возраста навыкам владения мячом

Дети становятся более самостоятельными, свободно катают мяч, самостоятельно придумывают игры с его участием. Воспитатель лишь корректирует расстояние и следит за процессом; когда дети освоили отбивание мяча о землю, воспитатель предлагает отбивать его несколько раз подряд без остановки, сначала двумя, а потом и одной рукой; показывает правильную позу для метания. Расстояние для бросков увеличивается.

Примеры упражнений с мячом:

- Катание мяча друг другу (1,5-2м);
- Катание мяча в воротца (40-50см) с расстояния 2м;
- Катание мяча между предметами (2-3м);
- Броски вверх/о землю и ловля;
- Броски мяча друг другу (1-1,5м);
- Отбивание мяча о землю.

2.5. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

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

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к

летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

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

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные

диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

3. Перспективно-тематические планы

3.1. Перспективно-тематический план для младшей группы

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 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
2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.
3	История	Углубить представление	Знакомство с историей

	возникновения мяча (октябрь)	детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
4	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
5	Подбрасывание мяча	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
6	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель
7	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не

		<p>подряд.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Воспитывать настойчивость.</p> <p>Учить передавать друг другу мяч ногами.</p>	<p>менее 3 раз)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя</p> <p>Передача мяча друг другу в парах</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
8	Перебрасывание мяча	<p>Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.</p> <p>Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p>	<p>Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
9	Перекатывание набивного мяча	<p>Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.</p> <p>Развивать координацию движений, внимание.</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину</p> <p>Перекатывание набивного мяча друг другу</p> <p>Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч</p> <p>П/и «Кого называли, тот и ловит»</p>
10	Перебрасывание мяча	<p>Учить перебрасывать мяч через друг другу.</p> <p>Совершенствовать метание набивного мяча.</p> <p>Воспитывать выдержку.</p>	<p>Перебрасывание мяча.</p> <p>Метание набивного мяча из-за головы</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
11	Перебрасывание мяча (декабрь)	<p>Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу.</p> <p>Развивать быстроту, ловкость, умение быть</p>	<p>Перебрасывание мяча</p> <p>Прокатывание в ворота набивного мяча головой</p> <p>П/и «Мяч – капитану»</p>

		организованным.	
12	Броски мяча	<p>Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>Закреплять умение работать в парах.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку в парах</p> <p>Передача мяча друг другу парами с помощью ног</p> <p>П/и «Вышибалы»</p>
13	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза</p> <p>Остановка мяча ногой</p> <p>П/и «Отбей мяч»</p>
14	Отбивание мяча	<p>Учить отбивать мяч в движении.</p> <p>Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Забрасывание мяча в ворота</p> <p>П/и «Лови – не лови»</p>
15	Забрасывание мяча (январь)	<p>Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p> <p>Прыжки на мячах</p> <p>Забрасывание мяча в ворота</p> <p>П/и «Ловкий стрелок»</p>
16	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными	<p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>Перебрасывание мяча одной</p>

		<p>способами.</p> <p>Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<p>рукой, ловля 2 руками</p> <p>П/и «Мельница»</p>
17	Перебрасывание мяча	<p>Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>Развивать чувство ритма, точности.</p>	<p>Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
18	Забрасывание мяча (февраль)	<p>Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>Учить забрасывать мяч в ворота.</p> <p>Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)</p> <p>Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
19	Броски мяча	<p>учить определять направление и скорость мяча.</p> <p>Развивать быстроту, выносливость.</p>	<p>Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком)</p> <p>Броски мяча вверх, ловля мяча сидя</p> <p>П/и «Не урони мяч»</p>
20	Перебрасывание мяча	<p>Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.</p> <p>Учить передавать мяч ногами друг другу.</p>	<p>Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах)</p> <p>Перебрасывание мяча с одной руки в другую</p> <p>Передача мяча друг другу</p>

		Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	ногами П/и «Охотники и куропатки»
21	Отбивание мяча	Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах Броски мяча вверх Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
22	Перебрасывание мяча (март)	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
23	Знакомство с мячами – фитболами	Познакомить с мячами – фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа) П/и «Пятнашки на улиточках»
24	Перебрасывание мяча	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.	Перебрасывание мяча из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах

		Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	П/и «Мяч в воздухе»
25	Упражнения с мячом – фитболом	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.	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»
26	Упражнения с мячом – фитболом (апрель)	Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Вышибалы»
27	Перебрасывание мяча	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
28	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Воспитывать уверенность.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) П/и «Догони мяч»
29	Школа мяча	Добиваться активного	Забрасывание мяча в

		<p>движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>	<p>баскетбольную корзину (с 2 шагов)</p> <p>Метание набивного мяча на дальность</p> <p>Перебрасывание набивного мяча друг другу</p> <p>П/и «Вышибалы»</p>
30	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Ведение мяча ногой в движении – 3м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)</p> <p>Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)</p> <p>Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте</p> <p>Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении</p> <p>Броски на меткость мяча в ворота (2из 5)</p>
31	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Отбивание мяча на месте</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками</p> <p>Броски мяча ногой в ворота на меткость</p>
32	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

3.2. Перспективно-тематический план для средней группы

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Диагностика (сентябрь)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость(2 из 5)
2	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками. Броски мяча в цель на меткость.
3	История возникновения мяча (октябрь)	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка»
4	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко	Беседа о спортивной игре «Волейбол» Броски мяча вверх и ловля

		ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность	его на месте П/и «Ловишка с мячом»
5	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. Развивать глазомер, ловкость.	Беседа о спортивной игре «Баскетбол» Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком П/и «Охотники и куропатки»
6	Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами. Воспитывать целеустремленность.	Беседа о спортивной игре «Футбол» Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»
7	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении. Закрепить навык перебрасывания мяча Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»

8	Броски мяча (ноябрь)	<p>Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>Развивать ловкость при ловле мяча</p> <p>Останавливать мяч в движении.</p> <p>Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.</p> <p>Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч</p> <p>Остановка движущегося мяча с помощью ног</p> <p>П/и «Мяч в воздухе»</p>
9	Отбивание мяча	<p>Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>Развивать внимание, координацию движений.</p>	<p>Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Остановка и отбивание мяча с помощью ног</p> <p>П/и «Кого называли, тот и ловит»</p>
10	Перебрасывание мячей	<p>Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</p> <p>Совершенствовать прыжки.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>Прыжки на мячах – хоппах</p> <p>Передача мяча ногой</p> <p>П/и «Охотники и зверь»</p>
11	Отбивание мяча	<p>Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p> <p>Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</p>	<p>Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой</p> <p>Перебрасывание двух мячей в парах одновременно</p> <p>Метание набивного мяча</p>

		Развивать чувство ритма.	на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
12	Балансировка на фитболе (декабрь)	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
13	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»
14	Бросание и ловля мяча	Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»

15	Ведение мяча	<p>Учить вести мяч с поворотом.</p> <p>Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</p> <p>Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</p> <p>Развивать выносливость.</p>	<p>Ведение мяча с поворотом</p> <p>Бросание мяча до указанного ориентира</p> <p>Прыжки на мячах - хоппах</p> <p>Ведение мяча ногой с помощью ориентиров</p> <p>П/и «Мяч капитану»</p>
16	Ведение мяча (январь)	<p>Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.</p> <p>Закреплять умение работать в парах.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча</p> <p>П/и «Мяч - ловцу»</p>
17	Перебрасывание мяча	<p>Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Отбивание мяча</p> <p>Передача мяча ногой в движении</p> <p>П/и «Мельница»</p>
18	Броски мяча	<p>Учить отбивать мяч ладонями</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</p> <p>Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>	<p>Броски мяча о стену</p> <p>Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p>
19	Забрасывание мяча	<p>Закреплять навык забрасывания мяча в</p>	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>

	(февраль)	<p>корзину.</p> <p>Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах</p> <p>Упражнять в умении броска в ворота</p> <p>Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Бросание мяча в вертикальную цель</p> <p>Бросок мяча ногой в ворота</p> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
20	Передача мяча	<p>Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</p> <p>Передача мяча в парах.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Перебрасывание набивного мяча в парах</p> <p>П/и «Мельница»</p>
21	Балансировка на фитболе	<p>Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Лежа на животе на фитболе, поворот на спину</p> <p>Балансировка на фитболе лежа на животе</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы</p> <p>П/и «Охотники и куропатки»</p>
22	Отбивание мяча	<p>Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</p> <p>Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</p> <p>Совершенствовать технику движений.</p>	<p>Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах</p> <p>Остановка и передача мяча в движении</p> <p>П/и «не урони мяч»</p>

23	Ведение мяча (март)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
24	Ведение мяча	Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.	Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
25	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.	Забрасывание мяча в корзину с двух шагов Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
26	Броски мяча	Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость.	Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах П/и «Салки с мячом»
27	Перебрасывание мяча (апрель)	Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Совершенствовать прыжки	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Передача мяча ногой в движении

		на мячах – хоппах.	Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
28	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другу Отбивание фитбола двумя руками П/и «Пятнашки на улиточках»
29	Ловля мяча	Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину с разного расстояния Ловля мяча Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»
30	Ведение мяча	Упражнять в перебрасывании мяча	Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах стрелок»
31	Диагностика (май)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками Броски на меткость мяча в ворота (2 из 5)

32	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Отбивание мяча на месте</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопками</p> <p>Броски мяча в ворота на меткость</p>
33	Итоговое		Развлечение «Быстрый мяч»

4. Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению навыкам движений и владения мячом первого и второго года обучения

Данная система мониторинга помогает объективно оценить уровень развития дошкольников, учитывая их возрастные особенности, осуществить индивидуальный подход. В конце 1-го года обучения по данной программе составляется диагностическая карта каждого ребенка.

Фамилия, имя ребёнка	Прокатывают мяч двумя руками от черты, по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.	Скатывают мяч по наклонной доске.	Перекатывают мяч друг другу в парах, из положения сидя врозь, мяч друг другу в парах, стоя на коленях.	Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см)	Подбрасывают мяч невысоко вверх и ловить его.	Бросать мяч двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, через веревочку, об землю и ловля его.	Отбивать мяч об пол 2-3 раза.
----------------------	--	-----------------------------------	--	---	---	--	-------------------------------

В конце 2-го года обучения составляется диагностическая карта на каждого ребенка.

Фамилия, имя ребёнка	Прокатывают мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положены на	Катать мяч между предметами (расстояние 40-50 см), друг другу из разных положений.	Скатывают по наклонной доске с попаданием в предмет.	Бросать мяч из-за головы из разных положений, из-за головы через сетку, от груди из разных	Подбрасывать и ловить мяч, не роняя, 3-4 раза подряд.	Перебрасывать и ловить мяч по кругу (расстояние 1,5м, друг от друга).	Бросать, отбивать мяч правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд.
----------------------	---	--	--	--	---	---	---

	расстояни и 15-20 см одна от другой.			положений, от груди через сетку, в паре друг другу, об пол и ловить его двумя руками.			
--	---	--	--	---	--	--	--

Уровни усвоения двигательных умений и навыков работы с мячом:

низкий уровень -1

средний уровень -2

соответствуют возрасту -3

высокий уровень -4

Возрастная группа	Низкий	Средний	Соответствует возрасту	Высокий
Младшая группа	Движения ребенка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированные, реакция на ловлю мяча замедленная. К играм с мячом интерес снижен.	Действия с мячом приобретают согласованность, но скованны и напряжены. Ребенок реагирует на ловлю. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.	Действия с мячом приобретают согласованность, раскованы и не напряжены. Ребенок реагирует на ловлю. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.	Движения с мячом активны, ребенок хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное эмоциональное отношение к играм с мячом.
Средняя группа	Допускает существенные ошибки в технике движения с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в	Владеет главными элементами техники движений. Почти всегда соблюдается заданный темп и ритм. Увлечён	Владеет главными элементами техники движений. Всегда соблюдается заданный темп и ритм.	Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к

	сопровождении показа взрослого	процессом и не всегда обращает внимание на результат.	Увлечён процессом и обращает внимание на результат.	действиям с мячом. Сочетает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных ум- ений с мячом в самостоятельную деятельность.
--	-----------------------------------	--	---	--

5. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Наименование оборудования:

Гимнастическая скамья

Канат

Скакалки

Маты гимнастические

Дуги разной величины

Туннель

Мягкий модуль лабиринт

Мячи (диаметр 10 см)

Мячи (диаметр 22 см)

Мячи с шипами массажные

Мяч прыгун

Мяч для метания

Палки гимнастические 74 см

Палки гимнастические 106 см

Обручи (диаметр 50 см)

Обручи (диаметр 70 см)

Кегли

Стартовый флажок

Эстафетная палочка

Островок 1

Островок 2

Набор «Ракетки пляжные с мячом»

Конус

Ходунки

Кирпич

Мяч для метания утяжеленный

Мяч для тенниса
Мяч волейбольная
Сетка волейбольная
Конусы сигнальные
Баскетбольное кольцо с щитом
Самокат
Корзина для мячей
Шары для сухого бассейна
Коврик гимнастический

На занятиях с детьми широко используются ИКТ. Использование компьютера, интерактивной доски в целях воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности.

Литература:

- 1) Баряева Л.Б., Овчинникова Т.С. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах» - Каро, 2010.
- 2) Васильков Г.А. «Азбука мяча» / Г. А. Васильков. - Киев : Здоров, 1986.
- 3) Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий. – М.: Скрипторий, 2003 г.
- 4) Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие. – М.: Скрипторий, 2003 г.
- 5) Николаева Н.И., Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

Спортивные развлечения

1. Разноцветный быстрый мяч

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

Инвентарь: мячи, набивные мячи.

Дети заходят в зал под музыку и садятся на скамейки.

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

(Дети читают стихи).

1-й ребенок.

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,

Я бросаю - ты поймай,

А уронишь - поднимай.

2-й ребенок.

До чего ж веселый мячик-

Так и скачет, так и скачет.

Там, где нету потолка,

Он летит под облака.

(Подбрасывают мяч и ловят его).

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

Ведущий: Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Подвижная игра «Мячик кверху»

Ведущий: Предлагаю провести соревнование.

Эстафета «Гонка мячей».

Танец с мячами.

Ведущий: Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные.

Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть, (дети берут набивные мячи).

Игровое упражнение «Ловкая цапля».

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

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

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

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

Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

2. Мячи разные бывают.

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

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

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

Очень рад увидеть вас,

Но вот грустно мне сейчас.

Чтоб меня развеселить,

Надо мяч в игру пустить.

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

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

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

Спортник: Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить

мячи, которые у вас на таблице.

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

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

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

Давайте, давайте. Раз-два-три - смотри! (Показывает баскетбольный мяч).

Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится? (Ответы детей).

1 эстафета: «Самые меткие».

Дети забрасывают мяч 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.

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

4 эстафета: «Футболисты».

Дети в парах перекатывают мяч друг другу до стойки и обратно. Ведущий: А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).

5 эстафета: «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

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.

Беседа 3. 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 4. Какие бывают мячи?

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

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

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

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

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

Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.

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

фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

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

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

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

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

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

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

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра

заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

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

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

Крестьянские дети прошлого

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

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

Беседа 5. Кто разыгрывает мяч.

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

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

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

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

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

Если два игрока из противоположных команд 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 6. Нападаем — защищаем.

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

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

Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» 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!

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.

Летучий мяч.

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий

старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

Мяч с топотом.

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

Круг.

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

Мячи разные несем.

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

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

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

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

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

Зайчики.

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

Наоборот.

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

Колобок.

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

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрее его вернет,
Приз команде принесет.

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

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

Воевода.

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

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

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

Я сегодня воевода.
Я бегу из хоровода.

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

Раз, два, не воронь
И беги как огонь!

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

Меткий стрелок.

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

Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-

домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике.

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

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

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Суловой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

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

Кувшинчик.

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

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

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

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

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

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

Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!

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

Мячик кверху.

(русская народная игра)

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

Лапта.

(русская народная игра)

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

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона,

бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

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

Правила игры. Подавальщики не должны переступить черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Большой мяч.

(русская народная игра)

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

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

Блуждающий мяч.

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

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

Играй, играй мяч не теряй.

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

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут 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 группа становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Будь внимателен.

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

Брось дальше.

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

Десять передач.

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

Вызови по имени.

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

Сделай фигуру.

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

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

Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и

старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

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

У кого меньше мячей.

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

Ловишка в кругу.

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

Мяч - водящему.

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

Побеждает команда, которая меньше 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. игр продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снов место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)

Займи свободный кружок.

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

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

Обгони мяч.

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

Круговая лапта.

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

Мотоциклисты.

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

Через некоторое время игроки меняют руку.

Ловец с мячом.

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

Ведение мяча парами.

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

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

Вызовы по номерам.

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

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч.

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

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч-ловцу.

На площадке чертят три круга, один в другом - первый диаметром 1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий - становятся защитники (4-6 человек). Остальные дети - игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники

стараятся им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Мяч капитану.

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

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

Выгони мяч.

(русская народная игра)

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

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

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

Шлёпанки.

(русская народная игра)

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Водящий выходит в центр круга. Называет по

имени одного из детей, бросает мяч о землю так ,чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

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

Мяч.

(карельская народная игра).

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

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

Ловля оленей.

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круг. 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 круг. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

Мяч по кругу.

(татарская народная игра).

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

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

Меткий стрелок.

(башкирская народная игра).

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

В начале игры стрелком становится тот, кто после команды «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 старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно staje перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

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

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

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

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

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - 8-10 чел.

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

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

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

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

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

Подвижная игра «Волк во рву»

Количество играющих — 8-10 и более чел.

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

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

2. Нельзя наступать на «ров».

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

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

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

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

Подвижная игра «Самый меткий»

Количество играющих- 1-12чел.

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

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

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

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

Игры для воспитания скоростно-силовых качеств

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

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

Игры, способствующие развитию силы

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

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

Игры для развития скоростных качеств

«Обгони мяч». Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в

колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

«Вызов номеров». Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой.

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

расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера

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

Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

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

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

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

«День и ночь». Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День и ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из

команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются в вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

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

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

«Зоркий глаз».

Во время ходьбы или бега обычными, приставным или с крестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону — вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок

вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022263

Владелец Разуева Наталья Валерьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024