

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области – Детский сад «Солнышко» с. Борское

Программа рассмотрена
на методическом
объединении
Детского сада «Солнышко»
с. Борское
протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Утверждаю к использованию в
образовательном процессе
Директор ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Борское
Л.М. Жабина
«02» сентября 2020



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста**

«Школа мяча»
(срок реализации 2 года)

Автор-составитель:
Корчагина Наталия Геннадьевна,
инструктор по физической культуре

с. Борское, 2020

Содержание

1	Пояснительная записка	с.2
2	Учебно – тематический план дополнительно образовательной программы физкультурно - оздоровительной направленности «Школа мяча»	с.5
3	Краткое содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно - оздоровительной направленности «Школа мяча»	с.7
4	Методическое обеспечение программы	с.15
5	Список используемой литературы	с.21
6	Приложение	с.22

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом «№ 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17.10.2013г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);
- Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой;
- Уставом ДОО;

В соответствии с Приказом МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155 «...целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от её характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников...».

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на

состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».

Новизна и актуальность:

включение элементов спортивных игр в образовательный процесс ДОУ. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча (т.е. мяча как предмета), игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни; - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Задачи первого года обучения:

Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.

Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.

Развивать физические качества ребёнка.

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

Ожидаемые результаты:

бросать и ловить мяч:

двумя руками снизу вверх;

двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;

передача в парах двумя руками снизу;

передача в парах двумя руками из-за головы;

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

Задачи второго года обучения:

Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению

приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.

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

Развивать точность, координацию, глазомера.

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

К концу года дети должны уметь:

вести мяч:

с продвижением вперед, змейкой, по кругу;

приставным шагом;

с поворотом, бегом;

правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;

с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;

ногой в движении;

с передачей напарнику;

с дополнительными заданиями.

бросать мяч в кольцо:

двумя руками из-за головы;

двумя руками от груди;

забрасывание с трех шагов;

после ведения (с фиксацией остановки);

одной рукой от плеча;

бросать мяч в ворота:

с ударом по неподвижному мячу;

с ударом по движущемуся мячу.

вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);

перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;

перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;

передача мяча парами с помощью ног;

соблюдать правила в командной игре.

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

Возраст детей: программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группа).

Сроки реализации программы: 2 года

Формы работы с детьми: занятия (вне занятий, по вторую половину дня).

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

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

Учебно – тематический план дополнительно образовательной программы физкультурно - оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча» (первый год обучения)

Срок	Темы	Кол-во часов	Теоретическо практические	Практические
октябрь	История возникновения мяча	1	1	
	Броски мяча	1		1
	Подбрасывание мяча	1		1
	Броски мяча	1		1
ноябрь	Броски мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
	Перебрасывание набивного мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
декабрь	Перебрасывание мяча	1		1
	Броски мяча	1		1
	Отбивание мяча	1		1
	Отбивание мяча	1		1

январь	Забрасывание мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
февраль	Забрасывание мяча	1		1
	Броски мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
	Отбивание мяча	1		1
март	Перебрасывание мяча	1		1
	Знакомство с мячами-фитболами	1	1	
	Перебрасывание мяча	1		1
апрель	Упражнения с мячом фитболом	1		1
	Упражнения с мячом фитболом	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
	Отбивание мяча	1		1
май	Школа мяча	1		1
	Итоговое	1		1
Итого		28	2	28

Учебно – тематический план дополнительно образовательной программы физкультурно - оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча» (второй год обучения)

Срок	Темы	Кол-во часов	Теоретическо практические	Практические
октябрь	История возникновения мяча	1	1	
	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1	1	
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1	1	
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1	1	
ноябрь	Броски мяча	1		1
	Броски мяча	1		1
	Отбивание мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
декабрь	Отбивание мяча	1		1
	Балансировка на фитболе	1		1
	Забрасывание мяча	1		1
	Бросание и ловля мяча	1		1
январь	Ведение мяча	1		1
	Ведение мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
февраль	Броски мяча	1		1
	Забрасывание мяча	1		1
	Передача мяча	1		1
	Балансировка на фитболе	1		1
март	Отбивание мяча	1		1

	Ведение мяча	1		1
	Ведение мяча	1		1
апрель	Забрасывание мяча	1		1
	Броски мяча	1		1
	Перебрасывание мяча	1		1
	Ловля мяча	1		1
май	Ведение мяча	1		1
	Итоговое	1		1
Итого		28	4	28

**Краткое содержание дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно - оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча»
(первый год обучения)**

№п/ п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	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. Р./н./и «Свечки», «Одноручье». Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П./и «Пятнашки с мячом».
2	Броски мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. Закреплять умение самостоятельно принимать и. п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и. п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) Прокатывание мяча ногами по прямой. П./и «Ловкий стрелок».
3	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».
4	Броски мяча	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд).
5	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз). Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. Передача мяча друг другу в парах. П./и «Мяч в воздухе».
6	Перебрасывание мяча	Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. П./и «Мяч в воздухе».
7	Перекатывание	Упражнять в перекатывании набивного мяча	Забрасывание мяча в корзину.

	набивного мяча	друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	Перекатывание набивного мяча друг другу. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. П./и «Кого назвали, тот и ловит».
8	Перебрасывание мяча	Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы. П./и «Гонка мячей по шеренгам».
9	Перебрасывание мяча(декабрь)	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Перебрасывание мяча через сетку. Прокатывание в ворота набивного мяча головой. П./и «Мяч - капитану».
10	Броски мяча	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног. П./и «Вышибалы».
11	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой ». П./и «Пятнашки на улиточках».
12	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5-6 м.) Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота. П./и «Лови - не лови».
13	Забрасывание мяча(январь)	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах. Забрасывание мяча в ворота. П./и «Ловкий стрелок».
14	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений.	Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. П./и «Мельница».
15	Перебрасывание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками. П./и «Ловишка с мячом».
16	Забрасывание Мяча(февраль)	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в ворота. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов). Метание мяча в вертикальную цель (с 3 - 4 м). Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. Прыжки на мячах – хоппах. П./и «Гонка мячей по шеренгам».
17	Броски мяча	Учить определять направление и скорость	Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком).

		<p>мяча. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. Развивать быстроту, выносливость.</p>	<p>Отбивание мяча одной рукой змейкой. Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. П./и «Не урони мяч».</p>
18	Перебрасывание мяча	<p>Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.</p>	<p>Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах). Перебрасывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу ногами. П./и «Охотники и куропатки».</p>
19	Отбивание мяча	<p>Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.</p>	<p>Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч. Остановка мяча ногой. П./и «Мельница».</p>
20	Перебрасывание мяча(март)	<p>Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в произвольном действии с мячами. Развивать координацию.</p>	<p>Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. Прыжки на мячах – хоппах. П./и «Лови - не лови».</p>
21	Знакомство с мячами - фитболами	<p>Познакомить с мячами - фитболами. Учить правильно сидеть на фитболах. Развивать выносливость, координацию движений.</p>	<p>Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами. Упражнения с фитболами (сидя, лежа). П./и «Пятнашки на улиточках».</p>
22	Перебрасывание мяча	<p>Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.</p>	<p>Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы. Передача мяча друг другу ногой. Прыжки на мячах – хоппах. П./и «Мяч в воздухе».</p>
23	Упражнения с мячом - фитболом	<p>Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу, отталкивания н./мяча.</p>	<p>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».</p>
24	Упражнения с мячом - фитболом (апрель)	<p>Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p>	<p>Перебрасывание фитбола друг другу в парах. Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу). П./и «Вышибалы».</p>
25	Перебрасывание мяча	<p>Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя</p>	<p>Перебрасывание мяча через сетку (в парах). Броски мяча вверх с хлопками за спиной. Прыжки на мячах – хоппах.</p>

		руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах - хоппах.	Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. П./и «Попади мячом в цель».
26	Отбивание мяча	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)
27	Школа мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов). Метание набивного мяча на дальность. Перебрасывание набивного мяча друг другу. П./и «Вышибалы».
28	Отбивание мяча	Отбивание малых предметов рукой и ракеткой	Метание вперед - вниз от груди двумя руками. П./и «Шлепанки»

**Краткое содержание дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно - оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста «Школа мяча»
(второй год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	История возникновения мяча(октябрь)	Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Развивать ориентировку в пространстве.	Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д./и «Что это за мяч?». П./и «Горячая картошка», «Акулы».
2	Беседа о спортивной игре«Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. Воспитывать целеустремленность.	Беседа о спортивной игре «Волейбол». Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз. П./и «Ловишка с мячом».
3	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».
4	Беседа о спортивной игре «Футбол»	Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.	Беседа о спортивной игре «Футбол». Забрасывание мяча в ворота.

		Закреплять умение мягко ловить мяч ногой. Воспитывать целеустремленность.	Броски мяча друг другу. П./и «Охотники и куропатки».
5	Броски мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. Развивать глазомер, координацию движений.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3-4 м.) Передача мяча друг другу парами, в тройках. П./и «Лови - не лови».
6	Броски мяча (ноябрь)	Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. Останавливать мяч в движении. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. Остановка движущегося мяча с помощью ног. П./и «Мяч в воздухе».
7	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч по кругу. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. Развивать внимание, координацию движений.	Отбивание мяча по кругу. Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу разными способами Остановка и отбивание мяча с помощью ног. П./и «Кого назвали, тот и ловит».
8	Перебрасывание мячей	Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. Упражнять ведению мяча по кругу. Совершенствовать прыжки. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. Развивать ловкость.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Ведение мяча, продвигаясь по кругу Прыжки на мячах – хоппах. Передача мяча ногой в движении. П./и «Охотники и зверь».
9	Отбивание мяча	Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. Развивать чувство ритма.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд. Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Метание набивного мяча на дальность. П./и. «Гонка мячей по шеренгам».
10	Балансировка на фитболе (декабрь)	Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)

		Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать навыки ведения мяча.	Перебрасывание мяча через сетку. Ведение мяча в движении. П./и «Меткий стрелок».
11	Забрасывание мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	Забрасывание мяча в корзину с трех шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча в ворота в движении. П./и «Горячая картошка».
12	Бросание и ловля мяча	Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать глазомер.	Бросание и ловля набивного мяча. Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Перебрасывание мяча в парах разными способами. П./и «Пятнашки на улиточках».
13	Ведение мяча	Учить вести мяч с поворотом. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. Развивать выносливость.	Ведение мяча с поворотом. Бросание мяча до указанного ориентира. Прыжки на мячах – хоппах. Ведение мяча ногой с помощью ориентиров. П./и «Мяч капитану».
14	Ведение мяча (январь)	Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. Закреплять умение работать в парах. Упражнять в произвольном действии мячом. Развивать внимание.	Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом. П./и «Мяч - ловцу».
15	Перебрасывание мяча	Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. Упражнять в быстрой смене движений. Упражнять в умении передачи мяча в движении. Развивать ориентировку в пространстве.	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Ведение мяча с поворотами. Отбивание мяча по кругу. Передача мяча ногой в движении. П./и «Мельница».
16	Броски мяча	Учить отбивать мяч ладонями в движении. Упражнять ведению мяча в беге. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.	Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. Ведение мяча, продвигаясь бегом. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно.

		Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	П./и «Ловишка с мячом».
17	Забрасывание мяча (февраль)	Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. Развивать глазомер, ловкость.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов). Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м). Бросок мяча ногой в ворота на меткость. П./и «Попади мячом в цель».
18	Передача мяча	Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. Передача мяча в парах. Развивать координацию движений.	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Перебрасывание набивного мяча в парах. П./и «Мельница».
19	Балансировка на фитболе	Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать внимание.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. Балансировка на фитболе лежа на животе. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. П./и «Охотники и куропатки».
20	Отбивание мяча	Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Совершенствовать технику движений.	Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега. Остановка и передача мяча в движении. П./и «не урони мяч».
21	Ведение мяча (март)	Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. Развивать ориентировку в пространстве.	Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы. Ведение мяча в движении. Прыжки на мячах – хоппах. П./и «Лови - не лови».
22	Ведение мяча	Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. Упражнять в слитном выполнении замаха и	Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. П./и «Пятнашки на улиточках».

		броска мяча в корзину с разного расстояния.	
23	Забрасывание мяча	Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. Развивать выносливость.	Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Бросок мяча в ворота на меткость. Отбивание мяча на месте. П./и «Футбол».
24	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. Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3- 4м.) П./и «Салки с мячом».
25	Перебрасывание мяча (апрель)	Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал. Передача мяча ногой в движении. Прыжки на мячах – хоппах. П./и «Гонка мячей по шеренгам».
26	Перебрасывание мяча	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. Развивать координацию движений. Развивать координацию движений.	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. Перебрасывание мяча через сетку. П./и «Пятнашки на улочках».
27	Ловля мяча	Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. Развивать быстроту, сообразительность.	Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Метание набивного мяча на дальность П./и «Мяч в воздухе».
28	Ведение мяча	Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. Развивать силу броска. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	Ведение мяча с дополнительными заданиями. Бросание мяча до указанного ориентира. Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы. П./и «Меткий стрелок».

Методическое обеспечение программы.

Методические рекомендации по структуре занятий:

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

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

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

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

Методика обучения играм с мячом

1. Методика обучения игре в баскетбол

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

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

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

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

В подготовительной к школе группе продолжается усвоение приемов передачи,

ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

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

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

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

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

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

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

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

площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается. Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок. Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

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

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

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

сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

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

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

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

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

3. Методика обучения игре в волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном

направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

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

4.Методика обучения ведению мяча.

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

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

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.
4. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

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

5. Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

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

Список используемой литературы:

1. И.А. Аксенова «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста».
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. В 67 Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013.
- 3.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка в ДОУ.М. АРКТИ.1999.- 88с. ISBN 5-89415 – 008 - 62.
- 4.Николаева Н.И. «Школа мяча» СПб. «Детство - Пресс» 2008 г.
- 5.Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» - Волгоград: Учитель, 2010-167с. ISBN 978-5-7057-2119-1

Приложение 1

«Примерный цикл занятий»

1. Тема: «История возникновения мяча»

Цель:

- углубить представление детей о спортивных играх с мячом.
- познакомить с историей возникновения мяча.
- развивать ориентировку в пространстве.

Оборудование: мячи большие резиновые по количеству детей.

2. Тема: «Броски мяча»

Цель:

- учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.
- закреплять умение самостоятельно принимать и. п. при прокатывании мяча.
- воспитывать самостоятельность.

Оборудование:большие резиновые мячи по количеству детей.

3. Тема: «Подбрасывание мяча»

Цель:

- формировать умение владеть мячом: ведение мяча правой и левой рукой, передача - ловля мяча друг другу в движении;
- учить быстро, реагировать на сигнал;
- воспитывать активность.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

4.Тема: «Броски мяча»

Цель:

- учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.
- закреплять умение самостоятельно принимать и. п. при прокатывании мяча.
- воспитывать самостоятельность.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

5.Тема:«Подбрасывание мяча»

Цель:

- продолжить учить бросать мяч с хлопками вверх.
- упражнять в перебрасывании мяча.
- воспитывать ловкость.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

6.Тема:«Броски мяча»

Цель:

- отрабатывать броски мяча вверх в движении.
- развивать глазомер, координации движений.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

7.Тема: « Броски мяча»

Цель:

- учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.
- упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

- воспитывать настойчивость.

- учить передавать друг другу мяч ногами.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

8.Тема: «Перебрасывание мяча»

Цель:

- учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.
- развивать ловкость, внимание, глазомер

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

9.Тема: «Перекатывание набивного мяча»

Цель:

- упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.
- развивать координацию движений, внимание

Оборудование: набивные мячи по количеству детей.

10. Тема:«Перебрасывание мяча»

Цель:

- учить перебрасывать мяч через сетку.
- совершенствовать метание набивного мяча.
- воспитывать выдержку.

Оборудование: набивные мячи по количеству детей.

11.Тема: «Перебрасывание мяча»

Цель:

- продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.
- развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

12.Тема: «Броски мяча»

Цель:

- упражнять в быстрой смене движений.
- закреплять умение работать в парах.
- развивать внимание.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

13.Тема: «Отбивание мяча»

Цель:

- учить отбивать мяч одной рукой на месте.
- учить останавливать мяч ногой.
- упражнять в быстрой смене движений.
- развивать ловкость.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

14.Тема: «Отбивание мяча»

Цель:

- учить отбивать мяч в движении.
- развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

15.Тема: «Забрасывание мяча»

Цель:

- добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.
- закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

16.Тема: «Перебрасывание мяча»

Цель:

- упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.
- развивать силу броска, точность движений

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

17.Тема: «Перебрасывание мяча»

Цель:

- учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.
- развивать чувство ритма, точности.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

18.Тема: «Забрасывание мяча»

Цель:

- добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.
- закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

19.Тема: «Забрасывание мяча»

Цель:

- учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.
- продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.
- учить забрасывать мяч в ворота.
- совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей; мячи хоппы по количеству детей

20.Тема:«Перебрасывание мяча»

Цель:

- учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.
- учить передавать мяч ногами друг другу.
- развивать координацию движений, глазомер, внимание.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

21.Тема:«Отбивание мяча»

Цель:

- учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук.
- отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.
- учить останавливать мяч ногой.
- развивать ловкость, мышление.

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

22.Тема:«Перебрасывание мяча»

Цель:

- продолжать учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук.
- упражнять в произвольном действии с мячами.
- развивать координацию

Оборудование: большие резиновые мячи по количеству детей.

23.Тема:«Знакомство с мячами – фитболами»

Цель:

- познакомить с мячами - фитболами.
- учить правильно сидеть на фитболах.
- развивать выносливость, координацию движений.

Оборудование: мячи фитболы по количеству детей.

24.Тема:«Перебрасывание мяча»

Цель:

- отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.
- продолжать учить гасить скорость летящего мяча.
- отрабатывать умение передачи мяча друг другу.

Оборудование: мячи фитболы по количеству детей.

25.Тема: «Упражнения с мячом – фитболом»

Цель:

- учить отбивать фитбол двумя руками.
- совершенствовать навыки ведения мяча.
- продолжать учить регулировать силу, отталкивания мяча.

Оборудование: мячи фитболы, по количеству детей.

26.Тема: «Упражнения с мячом – фитболом»

Цель:

- продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.
- развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.

Оборудование: мячи фитболы, по количеству детей.

27.Тема: «Перебрасывание мяча»

Цель:

- закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.
- отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.
- упражнять в прыжках на мячах - хоппах.

Оборудование: мячи хоппах по количеству детей.

28.Тема: «Отбивание мяча»

Цель:

- развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.

Оборудование: мячи фитболы по количеству детей.

Приложение 2 «Примерные беседы с детьми».

«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!

«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.

«Откуда пришел баскетбол».

Инструктор 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.

«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.)

« 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 прошлогоека 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.

«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.

«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.

«Что можно и чего нельзя вбаскетболе?»

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

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

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

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

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

« 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!

Приложение 3 «Подвижные игры с мячом».

Спортивные игры:

Цель: Совершенствовать навыки бега, развитие ловкости, координации движений.

Ход: Игравшие 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.

«Мяч с топотом».

Цель: Совершенствовать технику ловли, метения вдаль, развивать ловкость, быстроту движений.

Ход: 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».

Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, развивать ловкость, быстроту движений.

Ход: 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».

Цель: развивать навыки попадания мячом в цель

Ход: 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».

Цель: Развивать умение быстро реагировать на сигнал.

Ход: 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 отмечаются дети, правильно выполнившие противоположные действия.

«Колобок».

Цель: Совершенствовать навыки бега, быстроты реакции, ловкости.

Ход: 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».

Цель: Развивать быстроту реакции, скорость.

Ход: 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».

Цель: Тренировать быстроту реакции, меткость.

Ход: 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».

Цель: Тренировать быстроту реакции, меткость.

Ход: Дети хором читают стихи В. Суеловой:

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. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.

«Кувшинчик».

Цель: Тренировать быстроту реакции, меткость.

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

поет: Якувшинчик 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.

«Блуждающий мяч»

Цель: развитие ловкости, внимания, меткости.

Ход: Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт 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. 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».

Цель: способствовать формированию умения принимать мяч двумя руками снизу.

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

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

«Мяч по кругу».

Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, развивать ловкость, быстроту движений.

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

«Будь внимателен».

Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, развивать ловкость, быстроту движений.

Ход: 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».

Цель: Развивать умение бросать вдаль.

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

«Сделай фигуру».

Цель: развивать воображение, память, внимание, умение определять предмет по его признакам, увеличивать словарный запас детей, развивать логическое мышление.

Ход: 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».

Цель: развивать умение энергично отталкивать мяч пальцами рук после приёма «сверху».

Ход: 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».

Цель: Развивать умение перебрасывать мяч через сетку так, чтобы он коснулся земли на площадке противника.

Ход: 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».

Цель: Совершенствовать умение ориентироваться в направлении движения (вправо, влево, назад, вперед, как по кругу).

Ход: 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».

Цель: Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, развивать ловкость, быстроту движений.

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

«Стой!»

Цель: Развитие самоконтроля и произвольных движений.

Ход: 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».

Цель: Развитие ловкости, быстроты движений.

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

«Замячом».

Цель: Развитие ловкости, быстроты движений.

Ход: 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».

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

Ход: 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».

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении.

Ход: 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 игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

«Успей поймать мяч».

Цель: Развивать бег, ловкость.

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

«Займи свободный кружок».

Цель: Развивать бег, увертливость, ловкость, умение перебрасывать мяч друг другу. Воспитывать проявление активности, умение ловко действовать в игровой ситуации.

Ход: 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».

Цель: Вести мяч, задеть рукой кого-либо.

Ход: 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».

Цель: Перебросить мяч через сетку так, чтобы он коснулся земли на площадке противника.

Ход: 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».

Цель: Благополучно доехать до финиша.

Ход: 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».

Цель: Развивать технику игры в баскетбол.

Ход: 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».

Цель: Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.

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

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

«Вызовы по номерам».

Цель: Развивать умение бегать на короткие дистанции, закрепить технику челночного бега.

Ход: 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. Инструктор 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».

Цель: Приучать детей к играм командного содержания. Развивать быстроту реакции, стараясь сосредотачиваться на выполнении своих действий. Обращать внимание на согласованность движений.

Ход: Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор 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».

Цель: Выработать умение следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать силу броска. Продолжать развивать слуховое внимание и действовать согласно сигналу.

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

«Мяч капитану».

Цель: Приучать детей к играм командного содержания. Развивать быстроту реакции, стараясь сосредотачиваться на выполнении своих действий. Обращать внимание на согласованность движений.

Ход: 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.

«Ловля оленей».

Цель: Развивать быстроту реакции, стараясь сосредотачиваться на выполнении своих действий.

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

«Третий лишний»

Цель: Совершенствовать навыки бега, быстроты реакции, ловкости.

Ход: 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. Инструктор назначает двух водящих: одного убегающего, другого догоняющего.

По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно staje перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегают. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. Заднему из пары нельзя стартовать раньше,

чем впереди встанет убегающий.

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

«Охота на зайцев»

Цель: Закреплять навыки ловли и бросков мяча. Совершенствовать быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость в точности движений, развивать коллективность действий.

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

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

«Волк во рву»

Цель: Совершенствовать навыки в беге, прыжках в длину, маневренности, развивать ориентировку, сообразительность, смелость.

Ход: 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 или двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

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. Перебежки разрешаются только по сигналу. Нельзя наступать на «ров». «Волки» не имеют права выбегать из «рва». Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

«Самый меткий»

Цель: Совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы, развивать точность и координацию.

Ход: 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».

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

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.

«Взять крепость».

Цель: Развивать скоростно-силовые качества.

Ход: 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 переступают, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

«Быстрый танец».

Цель: Развивать скоростно-силовые качества.

Ход: 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.

«Бросок мяча ступнями».

Цель: Развивать скоростно-силовые качества.

Ход: 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».

Цель: Развивать скоростно-силовые качества.

Ход: 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.

«Обгони мяч».

Цель: Развивать скоростно-силовые качества.

Ход: 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»

Цель: Развивать скоростно-силовые качества.

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

Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

«Рывок за мячом».

Цель: Развивать быстроту реакции, скоростно-силовые качества.

Ход: 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».

Цель: Развивать быстроту реакции.

Ход: 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».

Цель: Развивать ловкость; чувства товарищества.

Ход: В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «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».

Цель: Развивать скоростно-силовые качества.

Ход: 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».

Цель: Развивать внимание.

Ход: 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».

Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений, внимание.

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

Русские народные игры: «Мячик кверху».

Цель: Тренировать быстроту реакции, скорость бега.

Ход: 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».

Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника...

Ход: 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. Подавальщики не должны переступить черту города. Тому, кто не

может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона

«Большой мяч».

Цель: Совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы, развивать точность и координацию

Ход: 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.

Икающие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекатывают его только ногами.

«Выгони мяч».

Цель: Приучать детей к играм командного содержания. Развивать быстроту реакции, стараясь сосредотачиваться на выполнении своих действий. Обращать внимание на согласованность движений.

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

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

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

«Шлёпанки».

Цель: Развивать быстроту реакции, стараясь сосредотачиваться на выполнении своих действий.

Ход: 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 (шлѐпает 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.

«Национальные игры»

«Мяч».

Цель: Развивать быстроту реакции,

(карельская народная игра).

стараясь сосредотачиваться на выполнении своих действий.

Ход: 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.

«Круговой»

(мордовская народная игра)

Цель: Развивать быстроту реакции, стараясь сосредотачиваться на выполнении своих действий.

Ход: 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).

Цель: упражнять в умении передавать мяч двумя руками сверху. .

Ход: 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).

Цель: Совершенствовать ловкость, способность быстрого реагирования на бросок и умение уворачиваться от цели.

Ход: 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.

