

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 34 «Радуга»

Согласовано:
Протокол заседания
Педагогического совета
№ 3 от 07.11.2014г.



Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА МЯЧА»

Срок реализации: 2 года
Возрастная группа: дети 5 – 7 лет

Разработал:
инструктор по физической культуре
Карпова Ольга Вячеславовна

2014г.

Содержание

1	Пояснительная записка	1
1.1.	Направленность программы	2
1.2.	Новизна, актуальность	2
1.3.	Цель и задачи программы	3
1.4.	Отличительные особенности программы	3
1.5.	Возраст детей	4
1.6.	Сроки реализации	4
1.7.	Формы и режим занятий	4
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	5
1.9.	Формы подведения итогов реализации программы	9
2.	Учебно-тематический план	9
2.1.	Учебно-тематический план I года обучения (5-6 лет)	9
2.2.	Учебно-тематический план II года обучения (6-7 лет)	11
2.3.	Методические рекомендации по структуре занятий	13
3.	Содержание дополнительной образовательной программы	19
4.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	27
5.	Список литературы	28
6.	Приложение	29

1. Пояснительная записка.

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

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста. В этой связи уместно вспомнить слова педагога прошлого Ф. Фребеля: «Мяч есть нечто такое, что в единении с наклоном ребёнка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребёнка к игре... Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой... У ребёнка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч... Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, учась владеть им, у ребёнка укрепляются мускулы пальцев, кисти рук и всей руки. А также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного обращения с другими вещами...».

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

С этой целью была разработана программа дополнительного образования

«Школа мяча», которая составлена на основе 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», программа Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт», технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашкявичене Э. и т.д.

1.1. Направленность

Программа дополнительного образования «Школа мяча» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей; удовлетворение биологической потребности дошкольника в движении, сохранение и развитие их природных задатков; развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом. Содержание программы сориентировано не только на формирование у детей хорошей физической подготовки, но и воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма

1.2. Новизна

Изучив комплексные, парциальные программы, в том числе «Программу воспитание и обучение в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой, примерную основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», 2014г., пришла к выводу, что в образовательной области «Физическое развитие» определены некоторые задачи по данному направлению детей дошкольного возраста, а именно обеспечить достаточно соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей, улучшать качественные показатели при выполнении двигательных действий и увеличения двигательной нагрузки на физкультурных занятиях, прививать навыки правильной осанки, но количество их ограничено и предполагает, в основном, деятельность репродуктивного характера. Поэтому я решила изучать эту тему углубленно.

Многолетний опыт работы с детьми позволил систематизировать и обобщить «наработанный» материал в программу «Программу дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча».

Направления работы:

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

1.2. Актуальность

Основанием для разработки данной программы послужили следующие причины:

-проблема адаптации двигательного режима в группе и внедрения оздоровительных форм занятий физическими упражнениями в процесс оздоровления детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

-отсутствие существенного оздоровительного эффекта и повышения уровня физической подготовленности, высокой двигательной активности в режиме дня;

-недостаточная четкость дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем.

1.3. Цель и задачи

Цель: Обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников; укрепление здоровья детей, сохранение и развитие их природных задатков; воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Задачи:

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

1.4. Отличительные особенности программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и

работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры.

Повышение эффективности физического воспитания детей именно дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. В тоже время усиливаются требования к подготовленности воспитанников детского сада к учебным предметам в школе, в том числе к физической культуре, где уже в первом классе ребенок изучает игровые виды спорта.

Образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5 – 7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и кружковой работы.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнений, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающие целостную систему обучения, доступную для детей данного возраста.

Занятия предусматривают как индивидуальные формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

1.5. Возраст детей

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 5-ти до 7 лет.

1.6. Сроки реализации программы

Продолжительность программы рассчитана на 2 года (для детей 5 – 7 лет), проводится: первый год для детей 5 – 6 лет, второй год – 6 – 7 лет.

1.7. Формы и режимы занятий

Периодичность занятий: один раз в неделю (с сентября по май).

Продолжительность занятий: старшая группа – 25 минут;

подготовительная группа – 30 минут.

Формы занятий – групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия-зачеты;
- самостоятельные занятия;
- занятия серии «Здоровье».

Варианты проведения занятий интегрируются.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

Организация условий: занятия в зале и на спортивной площадке: пособия соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность; дети в спортивной одежде и обуви; инструктор ФК в спортивной форме.

Спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, волейбольная сетка, баскетбольная корзина, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, конусы-ограничители – 4шт., обручи, скакалки, набор кеглей, кольцобросы и т.д.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

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

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

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

**Результаты освоения программы
1 года обучения (5 – 6 лет).**

1. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
2. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
3. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
4. Знают простейшие правила спортивных игр.
5. Хорошо развиты физические качества. Такие как, ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
6. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества.

**Результаты освоения программы
2 года обучения (6 – 7 лет).**

1. 1. Знают историю игровых видов спорта (волейбол, футбол).
2. Свободно владеют мячами любого размера.
3. Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении.
4. Умеют выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность).
5. Знают элементарные правила спортивных игр. Умеют применять на практике.
6. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
7. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

**Способы проверки знаний, умений и навыков детей
1 – 2 года обучения (5 – 7 лет).**

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	Наименование
1.	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте.
Высокий уровень	3 балла
Средний уровень	2 балла
Низкий уровень	1 балл

2.	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3 – 4м).
Высокий уровень	8 – 10 раз
Средний уровень	3 – 7 раз
Низкий уровень	0 – 2 раза
3.	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч).
Высокий уровень	8 – 10м
Средний уровень	5 – 7м
Низкий уровень	1 – 2м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1.	Ведение мяча на месте двумя руками.
Высокий уровень	Более 10 раз
Средний уровень	5 – 7 раз
Низкий уровень	1 – 2 раза
2.	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя.
Высокий уровень	Более 10 раз
Средний уровень	5 – 7 раз
Низкий уровень	1 – 2 раза
3.	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд расстояние 10м (не потерять мяч).
Высокий уровень	10м
Средний уровень	5м
Низкий уровень	1 – 2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1.	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол,
-----------	--

	способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м.
Высокий уровень	8 – 10 раз
Средний уровень	3 – 7 раз
Низкий уровень	0 – 2 раза
2.	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы, расстояние до кольца 2,5 – 3м, 5 бросков.
Высокий уровень	4 – 5раз
Средний уровень	2 – 3 раза
Низкий уровень	0 – 1раз
3.	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации, остановки, 3 броска, ведение – 5м.
Высокий уровень	3 раза
Средний уровень	1 – 2 раза
Низкий уровень	0

Сумма баллов за тесты:

1. Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.
2. Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.
3. Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Диагностические критерии.

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает ошибок. Не обращает внимание, на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и

ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумывать новые варианты действий с мячом.

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- проведение спортивного праздника,
- участие в соревнованиях,
- оформление фотостенда.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (5 – 6 лет).

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		6 (3+3)	практика	теория
	I – Диагностика (тесты).			
1.	Упражнения с передачей мяча на месте, двумя руками.	2		
2.	Упражнения с ведением мяча одной рукой на месте и в движении.	2		
3.	Упражнения с бросками мяча в корзину, двумя руками от груди, одной рукой.	2		
	II - История мяча.	2	1	1
1.	Знакомство с историей возникновения мяча. Игровые виды спорта.	2		
	III - Техника перемещения.	3		
1.	Освоение техники перемещения игроков (стойки, прыжки, повороты, остановки).	3		
	IV – Техника удержания мяча.	3		
1.	Формирование чувства мяча у детей. Правила держания мяча.	1		
2.	Обучение техники удержания мяча и выполнение действий с мячом.	2		

	V – Действия с мячом на месте и в движении.	4		
1.	Обучение техники ловли мяча и передачи мяча с места (в движении). Правила передачи мяча.	2		
2.	Овладение техникой ловли мяча. Правила ловли мяча (на месте и в движении).	2		
	VI - Техника ведения мяча.	8		
1.	Использование подготовительных упражнений при обучении ведению мяча (отбивание мяча двумя руками, одной рукой на месте, попеременное ведение на месте).	3		
2.	Овладение техникой ведения мяча (на месте, в движении). Правила ведения мяча.	5		
	VII - Броски мяча в корзину.	7		
1.	Обучение детей подготовительным упражнениям при бросках мяча в корзину. Правила бросания.	2		
2.	Учить бросать мяч в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	3		
3.	Знакомство с простейшими правилами спортивных игр. Применение на практике.	2		
	VIII - Метание.	4		
1.	Обучение детей метанию предметов на дальность (мешочков, мячей, кеглей).	2		
2.	Обучение детей метанию в цель (горизонтальную, вертикальную, медленно движущуюся).	2		
	IX - Прыжки через скакалку.	2		
1.	Обучать прыжкам через скакалку: неподвижную, с ноги на ногу, на одной ноге (на месте и в	2		

	движении).			
	Всего:	36		

**2.2. Учебно-тематический план
2 года обучения (6 – 7 лет).**

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		6 (3+3)	практика	теория
1.	Упражнения с передачей мяча на месте, двумя руками.	2		
2.	Упражнения с ведением мяча одной рукой на месте и в движении.	2		
3.	Упражнения с бросками мяча в корзину, двумя руками от груди, одной рукой.	2		
	II - История мяча.	2	1	1
1.	Знакомство с историей возникновения мяча. Игровые виды спорта.	2		
	III - Техника перемещения.	3		
1.	Освоение техники перемещения игроков (стойки, прыжки, повороты, остановки).	3		
	IV – Техника удержания мяча.	3		
1.	Формирование чувства мяча у детей. Правила держания мяча.	1		
2.	Обучение техники удержания мяча и выполнение действий с мячом.	2		
	V – Действия с мячом на месте и в движении.	4		
1.	Обучение техники ловли мяча и передачи мяча с места (в движении). Правила передачи мяча.	2		
2.	Овладение техникой ловли мяча.	2		

	Правила ловли мяча (на месте и в движении).			
	VI - Техника ведения мяча.	8		
1.	Использование подготовительных упражнений при обучении ведению мяча (отбивание мяча двумя руками, одной рукой на месте, попеременное ведение на месте).	3		
2.	Овладение техникой ведения мяча (на месте, в движении). Правила ведения мяча.	5		
	VII - Броски мяча в корзину.	7		
1.	Обучение детей подготовительным упражнениям при бросках мяча в корзину. Правила бросания.	2		
2.	Учить бросать мяч в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	3		
3.	Знакомство с простейшими правилами спортивных игр. Применение на практике.	2		
	VIII - Метание.	4		
1.	Обучение детей метанию предметов на дальность (мешочков, мячей, кеглей).	2		
2.	Обучение детей метанию в цель (горизонтальную, вертикальную, медленно движущуюся).	2		
	IX - Прыжки через скакалку.	2		
1.	Обучать прыжкам через скакалку: неподвижную, с ноги на ногу, на одной ноге (на месте и в движении).	2		
	Всего:	36		

2.3. Методические рекомендации по структуре занятий.

1. **Вводная часть:** различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения, ОРУ.
2. **Основная часть:** упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.
3. **Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация.

Методика обучения игре в баскетбол.

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

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

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх-вперед, происходит приподнимание на носки,

руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

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

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

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

Методика обучения игре в футбол.

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

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол.

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

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

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения

детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

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 (**подводящем**) 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.

Методика обучения детей упражнениям с мячом.

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между

предметами, расставленными на расстоянии 60 – 40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной

группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд-вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз-назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд-вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд-вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога

выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд-вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад-вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

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

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди – сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

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

3. Содержание и планирование ДОП «Школа мяча».

Содержание ДОП «Школа мяча» 1 года обучения (5 – 6 лет).

Месяц	Задачи	Содержание
Сентябрь	1. Проведение диагностики (выявление уровня физической подготовленности детей).	<ul style="list-style-type: none">• Отбивание мяча от пола.• Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2м).• Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте.• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.• Броски мяча на меткость в цель.• Перебрасывание мяча друг другу.• Подвижные игры с мячом.
Октябрь	1. Познакомить с историей возникновения мяча. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Упражнять в перебрасывании мяча, учить различным броскам и прокатыванию.	<ul style="list-style-type: none">• Знакомство с историей возникновения мяча.• 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.• Подбрасывание мяча вверх с хлопками.• Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.• Броски мяча вверх и ловля его в движении.• Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте.

<p>Ноябрь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 2. Воспитывать настойчивость. 3. Учить передавать друг другу мяч ногами. 4. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 5. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 6. Учить перебрасывать мяч через сетку. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. • Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. • Передача мяча друг другу в парах. • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. • Перебрасывание мяча через сетку.
<p>Декабрь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Учить отбивать мяч одной рукой на месте и в движении. 4. Учить останавливать мяч ногой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча об стенку и ловля его. • Перебрасывание мяча через сетку в парах. • Передача мяча друг другу парами с помощью ног. • Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. • Остановка мяча ногой. • Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6м). • Подвижные игры с мячом.
<p>Январь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. 3. Упражнять в перебрасывании мячей в 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Перебрасывание мяча через сетку в парах. • Перебрасывание мяча одной

	<p>парах различными способами.</p> <p>4. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<p>рукой через сетку, ловля 2 руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. • Перебрасывание мяча из одной руки в другую. • Подвижные игры с мячом.
Февраль	<p>1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.</p> <p>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.</p> <p>3. Учить забрасывать мяч в ворота.</p> <p>4. Развивать ловкость, мышление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов). • Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4м). • Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. • 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.
Март	<p>1. Развивать координацию.</p> <p>2. Познакомить с мячами – фитболами.</p> <p>3. Учить правильно сидеть на фитболах.</p> <p>4. Учить отбивать фитбол двумя руками.</p> <p>5. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. • Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами. • Упражнения с фитболами (сидя, лежа). • Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе. • Перебрасывание фитбола друг другу в парах. • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу). • Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Подвижные игры с мячом.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. ● Перебрасывание мяча через сетку (в парах). ● Броски мяча вверх с хлопками за спиной. ● Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны). ● Метание набивного мяча на дальность. ● Перебрасывание набивного мяча друг другу.
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение диагностики (выявление уровня физической подготовленности детей). 2. Прививать интерес к занятиям посредством проведения праздников и досугов. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ведение мяча в движении – 10м не теряя мяча. ● Ведение мяча ногой в движении – 10м не теряя мяча (согласованно с передвижением). ● Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м). ● Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. ● Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. ● Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10). ● Досуг «Веселые старты».

**Содержание ДОП «Школа мяча»
2 года обучения (6 – 7 лет).**

Месяц	Задачи	Содержание
Сентябрь	1. Проведение диагностики (выявить уровень физической подготовленности детей).	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении – 10 раз не теряя мяча. • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота 2м). • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. • Ведение мяча ногой в движении – 10м не теряя мяча. • Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10). • Подвижные игры с мячом.
Октябрь	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 3. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 4. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о спортивной игре «Волейбол». • Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз. • Беседа о спортивной игре «Баскетбол». • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. • Броски мяча вверх с хлопком. • Беседа о спортивной игре «Футбол». • Забрасывание мяча в ворота. • Броски мяча друг другу. • Подвижные игры с мячом.
Ноябрь		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. 5. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 6. Развивать внимание, координацию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. • Броски мяча вверх с поворотом кругом. • Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. • Остановка движущегося мяча с помощью ног. • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. • Перебрасывание мяча друг другу разными способами. • Остановка и отбивание мяча с помощью ног. • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. • Ведение мяча, продвигаясь по кругу.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку. • Ведение мяча в движении. • 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. • Ведение мяча с поворотом. • Бросание мяча до указанного ориентира.
Январь		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча через сетку в парах. • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом. • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. • Ведение мяча с поворотами. • Отбивание мяча по кругу. • Подвижные игры с мячом.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость. 5. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов). • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. • Бросание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4м). • Бросок мяча ногой в ворота на меткость. • Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. • Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы. • Перебрасывание набивного мяча в парах.
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. 4. Развивать ориентировку в 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы. • Ведение мяча в движении. • Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. • Перебрасывание 2 мячей

	пространстве.	<p>одновременно в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3 – 4м). • Подвижные игры с мячом.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящий на разной высоте. 4. Развивать силу броска. 5. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал. • Ловля мяча, летящего на разной высоте. • Ведение мяча с дополнительными заданиями. • Бросание мяча до указанного ориентира. • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы.
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение диагностики (выявление уровня физической подготовленности детей). 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. 3. Развивать быстроту, сообразительность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение всех тестов для диагностирования детей. • Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. • Ловля мяча, летящего на разной высоте. • Метание набивного мяча на дальность. • Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. • Проведение эстафет посвященных Дню Победы.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В своей работе широко используются практические методы обучения: показ, коррекционные упражнения, дыхательную гимнастику, релаксация с речевым сопровождением, игровой метод.

Из словесных методов применяется инструкция, объяснение, пояснение.

Применяются и наглядные методы и приемы:

- наблюдение;
- рассматривание;
- показ;
- показ способа выполнения и другие.

Все методы и приемы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, позволяя инструктору донести детям знания, помочь освоить специальные умения и навыки, развивать внимание, мышление, творческое воображение.

Оснащение занятия.

1. Гимнастическая скамейка.
2. Шведская стенка.
3. Гимнастические палки.
4. Лесенка-стремянка.
5. Массажные коврики для ног.
6. Канат.
7. Модули.
8. Дуги.
9. Мячи разного диаметра.
10. Флажки.
11. Дуги.
12. Сенсорная дорожка.
13. Гантели.
14. Мешочки с песком.
15. Мячи (футбольные, волейбольные, резиновые, баскетбольные).
16. Баскетбольное кольцо.
17. Волейбольная сетка.

5. Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду».
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического развития детей 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2008.
3. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений СПб: Детство-Пресс, 2008.
4. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» М.: Просвещение 1986.
5. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М: Воспитание дошкольника, 2005.
6. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Приложение

С мячом, кроме упражнений в катании, ведении, бросании и ловле, **можно выполнять упражнения общеразвивающего характера**, например наклоны, повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

1. И.п: ст. ноги врозь, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
2. И.п: то же. Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).
3. И.п: тоже. Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.
4. И.п: ст. ноги врозь, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.
5. И.п: сед, скрестив ноги, в руки взять мяч. Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.
6. И.п: сед. В одной руке держать мяч. Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.
7. И.п: то же. Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.
8. И.п: то же, ноги врозь. Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол. Вариант упражнения: выполнять упражнение так же, переключая мяч справа налево и слева направо.
9. И.п: сед, мяч перед собой. Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.
10. И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу,

- 1 – 2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;
- 3 – 4 – вернуться в исходное положение (6 – 7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.
 - 1 – 4 – прокатить мяч вокруг себя вправо;
 - 5 – 8 – влево (6 раз).
3. И.п.: сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.
 - 1 – 2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;
 - 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой.
 - 1 – 2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом;
 - 3 – 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках.
 - 1 – присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые;
 - 2 – вернуться в исходное положение;
 - 3 – 4 – тоже (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.
 - 1 – 8 – прыжки вокруг мяча на двух ногах (3 – 4 раза).

Игры и упражнения с мячами.

Упражнения с мячами разного диаметра.

- Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
- Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
- Отбивать мяч правой левой рукой поочередно.
- Отбивать мяч об пол кулаком.
- Отбивать мяч об пол ребром ладони.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
- Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
- Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать.
- Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.
- Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.
- Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка.

- Так же отбивать мяч и ловить после кружения.
- Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.
- То же упражнение, но ловить мяч после кружения.
- То же упражнение, но с добавлением хлопков.
- Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.
- То же упражнение, но мяч в левой руке.
- Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад–вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.
- Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
- Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от водящего.
- Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).
- Дети, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух – трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Кто бросит мяч дальше других.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения.

- **«Дотронься до мяча».** Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.
- **«Мой весёлый звонкий мяч».** Подражая мячу, ребенок подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!*
- **«Прокати мяч».** Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5 – 2м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3 – 4м.
- **«Прокати мяч в ворота».** Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1 – 1,5м в ворота шириной 50см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч.

- **«Брось дальше».** Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.
- **«Поймай мяч».** Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 – 2м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.
- **«Подбрось – поймай».** Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.
- **«Подбрось выше».** Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.
- **«Перебрось через верёвку».** Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные и малоподвижные игры и эстафеты с мячом.

- **«Водящий с мячом».** На земле чертят круг (диаметр 2м). Водящий - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» – дети бегут, а водящий «осаливает» мячом убегающих детей.
- **«Мяч через сетку»** (элементы волейбола).
- **«Мяч в сетку»** (элементы баскетбола).
- **«Поймай мяч».** В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.
- **«Мяч водящему».** Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2 – 3м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.
- **«Сбей кеглю».** Играющий становится за линию, в 2 – 3м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.
- **«Передай мяч».** Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20 – 25см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро

бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

- **«Школа мяча».** Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.
- **«Мяч в стену».** Команды строятся в колонны на расстоянии 3м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.
- **«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.
- **«Не давай мяч водящему».** В центре круга находятся 2 – 3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.
- **«Проведи мяч».** Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5 – 6шт.) на расстоянии 1,5м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2 – 3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.
- **«Пять бросков».** 10 – 12 детей располагаются на расстоянии 1,5 – 2м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.
- **«Борьба за мяч».** Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

- **«Будь внимателен».** Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные движения, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.
- **«Вызов по имени».** Детей делят на 3 – 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.
- **«Чья команда больше».** Дети делятся на команды по 4 – 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2м от корзины. Первые в каждой колонне – с мячами. После сигнала инструктора они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему участнику команды, сам встает в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.
- **Эстафета: «самые меткие».** Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в кольцо.
- **Эстафета: «быстро поймай».** Дети в парах передают друг другу мяч с отскоком от земли, обходя стойку.
- **Эстафета: «футболисты».** Дети в парах перекачивают мяч друг другу до стойки и обратно.
- **Эстафета: «пингвины».** Зажав волейбольный мяч между колен, дети прыгают вокруг стоек.
- **«Летучий мяч».** Играющие встают в круг (если участников игры много в 2 – 3 круга), водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.
- **«Горелки с мячом».** Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.
- **«Мяч с топотом».** Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4 – 6м. 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.

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

*Мы идем, идем, идем,
Разные мячи несем.*

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

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

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

- **«Зайчики».** Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.
- **«Наоборот».** Дети встают в круг. В центре – ведущий с мячом в руках, Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх – ударить об пол, при перебросе из руки в руку – покатить по полу, при приседании с мячом – подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.
- **«Колобок».** Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают:

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

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

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

- **«Воевода».** Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

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

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

*Я сегодня воевода.
Я бегу из хоровода.*

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

*Раз, два, не воронь
И беги как огонь!*

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

- **«Меткий стрелок».** Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч – сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2 – 3м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике. Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.

- **«Разноцветный мячик».** Дети хором читают стихи В.Суслиной:

*Разноцветный мячик
По дорожке скачет
По дорожке, по тропинке,
От березки до осинки,
От осинки – поворот,
Прямо к (Ване) в огород.*

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту

последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1 – 2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводится итог: кто из водящих осалил больше играющих.

- **«Мячик кверху».** Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» – продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.
- **Лапта (русская народная игра).** Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длиной 60см, ручка толщиной 3см, ширина основания 5 – 10см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим. Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города

переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

- **Большой мяч (русская народная игра).** Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.
- **Играй, играй, мяч не теряй.** Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.
- **Мяч по кругу.** Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 – 2м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.
- **Будь внимателен.** Дети становятся в круг, водящий (взрослый) – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.
- **Брось дальше.** Дети (3 – 4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький – сначала правой, а затем левой рукой.
- **Десять передач.** Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5 – 2м. У каждой пары – по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит.
- **У кого меньше мячей.** Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130 – 150см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку

противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

- **Гонка мячей по кругу.** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.
- **Охотники и звери.** У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».
- **Успей поймать мяч.** Играющие становятся в 3 – 4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2 – 2,5м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).
- **Займи свободный кружок.** Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5 – 2м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.
- **Обгони мяч.** В игре участвуют 2 – 4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) – мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место). Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

- **Вызовы по номерам.** Дети делятся на несколько команд (по 4 – 5 человек). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5 – 6) на расстоянии 1 – 2 м одна от другой. Воспитатель называет номер игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.
- **Выгони мяч (русская народная игра).** На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5 – 10 м. Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг, если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуются.
- **Ловля оленей.** Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три - лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, не после отскок.