



Администрация города Нижнего Новгорода департамент образования
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 87»

603137, город Нижний Новгород, Приокский район, ул. Маршала Жукова, дом 27
тел/факс 466-01-46

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2015

СОГЛАСОВАНО

На Совете Учреждения
Протокол №1 от 28.08.2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
М.А. Морозова
Приказ №12-14/од от 31.08.2015г.

**Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа
по раннему обучению дошкольников элементам игры в баскетбол**

для детей 6-7 лет

Срок реализации — 1 учебный год

Составила:
инструктор по физической
культуре Девятова И.М.

**Нижний Новгород
2015**

Содержание:

1.Паспорт программы	2
2.Пояснительная записка	4
3.Актуальность программы	6
4.Цель, задачи, принципы программы	9
5.Методы обучения	11
6.Планируемые результаты	11
7. Организационно-педагогические условия.	12
7.1Этапы работы	12
8.Текущий контроль	15
9. Формы аттестации.	16
10. Материальное обеспечение программы	16
11. Организационно-педагогические условия	17
12. Учебный план	17
13. Календарный учебный график	18
14. Рабочая программа	19
15. Оценочные материалы	27
16. Методическое обеспечение программы	28

1.Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча»
Направленность программы	Физкультурно - оздоровительная
Разработчики программы	Девятова Ирина Михайловна
Возраст детей, участвующих в программе	От 6-ти лет до 7-ми лет
Сроки реализации программы	1 год
Место реализации программы	город Нижний Новгород, МБДОУ «Детский сад № 87»
Цель программы	Овладение детьми элементами игры в баскетбол, играть в спортивную игру – баскетбол
Задачи программы	1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне. 2. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей. 3. Познакомить дошкольников с историей игры баскетбол. 4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. 5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок в сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную

	тактику. действий	Умение	выбирать	более	целесообразные	способы	и	ситуации
	6. Учить	детей	понимать	сущность	с коллективной	игры	с мячом,	мячом. цель и
	правила.							
	7. Воспитывать	умение	подчинять	свою	деятельность			сознательно
	поставленной цели.							

2.Пояснительная записка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 87» города Нижнего Новгорода осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребёнка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создания благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Одной из главных задач МБДОУ «Детский сад № 87» является создание условий, обеспечивающих превышение образовательных стандартов по всем направлениям его развития. В связи с этим, огромное значение приобретает дополнительное образование дошкольников. Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает содержательную составляющую основной образовательной программы МБДОУ и способствует практическому приложению умений и навыков детей, полученных в МБДОУ, стимулирует их познавательную мотивацию, развивает творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу.

Программа секции «Баскетбол» по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам игры «Баскетбол» в условиях дополнительного образования детей в ДОУ ориентирована на обучение детей игре в баскетбол по упрощенным правилам в возрасте от 6 до 7 лет и рассчитана на 1 год (56 часов). Образовательная деятельность ведётся с октября по апрель включительно. Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью по 30 мин, в вечернее время.

Финансирование реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется из дополнительных источников бюджетного финансирования в рамках деятельности по оказанию дополнительных образовательных услуг в дошкольных учреждениях, на основании индивидуальных услуг в дошкольных учреждениях, на основании индивидуальных договоров с родителями воспитанников.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной программы являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ от 29.12.2012 «Об образовании» вступивший в силу 01.09.2013;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 14 мая 2013 г. №25 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3048 – 13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Устав МБДОУ.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по раннему обучению дошкольников элементам игры в баскетбол, составлена педагогом МБДОУ «Детский сад № 87» и представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Направленность программы по содержанию является физкультурно – оздоровительной.

Настоящая программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии. Программа предусматривает возможность корректировки её разделов за счёт гибкости содержания, практический материал может варьироваться с учётом условий её использования. Программа рассчитана на детей 6-7 лет.

3.Актуальность программы

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что в Программе воспитания и обучения детей в детском саду («От рождения до школы» под Н.А. Вераксы, М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой) недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта.

А требования программы «Физическая культура» (начальная школа, под редакцией А.П. Матвеева), предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

Методика начального обучения игры в баскетбол детей школьного возраста разработана и отражена в работах Н.И. Преображенского, Т.А. Зельдович, С.А. Кераминаса, Ю.Ф. Буйлина и Ю.И. Портных и др.

Однако содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры.

Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольного учреждения.

В старшем дошкольном возрасте у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении цикличных и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия игры в баскетбол должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В кружковую работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОО и начальной школы.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Упражнения с мячом для детей играют ведущую роль в удовлетворении физиологических потребностей ребенка – дошкольника в движении. Тем самым обеспечивают гармоничное – личностное, физическое и психическое развитие дошкольника.

Игры и упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.

Игры и упражнения в бросании мяча формируют умение схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: ловкость, быстрота, сила, прыгучесть.

2. Действия бросания мяча в высоко расположенную цель, достать высоко подвешенный предмет, броски мяча в баскетбольный щит, корзину – рекомендуются как специальные упражнения для воспитания правильной осанки.

Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия на занятиях с элементами спортивных игр используем босохождение.

Движения в играх с элементами спорта активизируют и мелкие мышцы рук, тем самым стимулируя их развитие.

Упражнения и игры с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка, готовящегося к обучению в школе.

3. Игры с элементами спорта помогают нам решить проблему агрессивности и гиперактивности, некоммуникабельности наших воспитанников. Так как любые психические функции формируются у ребенка первоначально в коллективной деятельности и только затем становятся достоянием личности, выражаются в индивидуальной форме деятельности (Л.С. Выготский).

Психологи пришли к выводу: коллективная деятельность в процессе обучения должна во многих случаях предшествовать индивидуальной, так как сопоставимость действий, состязательность, диалог и другие атрибуты совместной деятельности учат детей рассуждать, оценивать, пробуждают эмоциональные реакции и пр.

Наличие продуктивного коллективного взаимодействия в играх с элементами спорта мы считаем одним из главных оснований в обучении дошкольников элементам этих игр.

4. Отличительная черта занятий элементами баскетбола и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к различным упражнениям, повышает настроение.

Игры с элементами баскетбола помогают приобрести новых друзей, научат честно и справедливо бороться, добиваться победы, помогать товарищу в беде.

Участвуя в играх с элементами спорта дети могут переживать не только положительные, но и отрицательные эмоции. По мнению П.К. Анохина отрицательные эмоции – источник внутренней энергии человека, заставляющей его преодолевать трудности на пути к цели.

Если в процессе игр мы будем переключать отрицательные эмоции на действия, игра доставит ребенку чувство удовлетворения и радости, что будет способствовать снятию нервных перегрузок, напряжения.

Спортивные игры (хоккей, баскетбол, футбол, городки) являются высшей формой обычных спортивных игр. В подвижных играх и упражнениях, подготавливающих к обучению выбранной спортивной игре ставят самые разнообразные образовательные и воспитательные задачи.

Особо благоприятные условия создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. Детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи. 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. Образовательная деятельность ведётся с октября по апрель включительно.

Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью по 30 минут, в соответствии с годовым учебным графиком на 2015-2016 учебный год – 56 академических часов. Программа составлена с учетом требований, определенных нормативными документами.

4.Цель, задачи, принципы программы

Цель:

Овладение детьми элементами игры в баскетбол, играть в спортивную игру – баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры баскетбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок в сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Принципы программы

Общепедагогические принципы:

- *Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

- *Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.
- *Принцип систематичности и последовательности* означает построение системы занятия и последовательное ее воплощение.
- *Принцип повторения* предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.
- *Принцип постепенности* означает постепенное наращивание физических нагрузок.
- *Принцип наглядности* способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
- *Принцип доступности и индивидуализации* означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

Специальные принципы:

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.
- *Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха* направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности.
 - *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процесс физического развития.
 - *Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок* выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.
 - *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности* выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.
 - *Принцип оздоровительной направленности* решает задачу укрепления здоровья ребенка.
 - *Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.*

5. Методы обучения

- *Общедидактические наглядные:*
 - наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры;

- наглядно – слуховые приемы (музыкальное сопровождение);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
- *Вербальные (словесные):*
 - объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям;
 - образный сюжетный рассказ, беседа;
 - словесная инструкция.
- *Практические:*
 - повторение упражнений без изменений и с изменениями;
 - проведение упражнений в игровой форме;
 - проведение упражнений в соревновательной форме.
- *Информационно – рецептивный:*
характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и ребенка.
- *Репродуктивный:*
предусматривает воспроизведение ребенком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.
- *Метод проблемного обучения:*
предусматривает постановку перед ребенком проблемы и предоставления ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий
- *Метод творческих заданий.*

6.Планируемые результаты программы:

К концу года у детей сформированы навыки передач, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации;
дети находят более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;

ориентируются на площадке, находят свободное, более удобное место для успешного ведения игры; умеют играть коллективно, командой, подчиняют собственные желания интересам команды, оказывают помощь товарищу в сложных ситуациях.

7.Организационно-педагогические условия.

Срок реализации программы – 1 учебный год с октября по апрель (7 месяцев).

Программа рассчитана на обучающихся от 6-ти лет до 7-ми лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Количество занятий составляет - 56 академических часов.

7.1.Этапы работы

Обучение специальным дополнительным движениям по усвоению элементов игры в баскетбол делится на три этапа.

1 этап: Первоначальное обучение действиям

При передаче и ловле мяча:

- передача мяча 2 руками от груди в стенку и ловля его,
- передача мяча 2 руками от груди, стоя на месте парами,
- передача мяча 2 руками от груди при движении,
- передача мяча 1 рукой от груди в движении после ловли его,
- игры «10 передач», «Мяч водящему».

При ведении мяча:

- ведение мяча на месте,
- ведение мяча вокруг себя,
- ведение мяча продвигаясь шагом,
- игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».

При бросках мяча:

- бросок мяча в корзину (низкую) 2 руками от груди,
- бросок мяча в цель 2 руками от груди,
- бросок мяча в корзину 2 руками от груди стоя на месте,
- бросок мяча в корзину 2 руками от головы,
- игры: «5 бросков», «Чья команда больше».

2 этап: Углубленное разучивание

При передаче и ловле мяча:

- передача мяча в шеренге по кругу (вправо, влево),
- передача мяча в тройках, пятерках,
- передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны,
- игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

При ведении мяча:

- ведение мяча с изменением:
 - а) скорости передвижения (шагом, бегом, с остановками по сигналу, с поворотами),
 - б) направление передвижения (правым, левым боком, спиной вперед),
 - в) высоты отскока мяча (среднее, низкое ведение),
- ведение мяча правой (левой) рукой с остановками по сигналу, с опусканием на колени,
- ведение мяча- остановка шагом, передача мяча,
- игры: «Охота», «Пройди защитника».

При бросках мяча:

- броски мяча в корзину 2 руками от головы стоя на месте,
- броски мяча в корзину 1 рукой от плеча стоя на месте,
- броски мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки),
- бросок мяча в корзину 1 рукой от плеча после ловли его.

3 этап: Совершенствование навыков

При передаче и ловле мяча:

- передача мяча в парах при противодействии защитника,
- передача мяча из различных и.п. (на коленях, сидя, лежа на спине по сигналу, стоя спиной друг к другу),
- передача с перебежками (в конец своей команды, в конец противоположной команды, передача «крестом»),
- быстрая передача (в стену за 30 сек., в парах на время),
- передача мяча в парах с разного расстояния (близкое, дальнее),
- передача мяча 2 руками от груди стоя на разной высоте («на тарелках», на полусферах, на набивных мячах, на скамейках),
- передача мяча 2 руками от груди в движении с броском мяча в корзину,
- передача мяча 2 руками от груди стоя в шахматном порядке в 2 шеренгах (2,3,4 мяча),
- передача в стену 2 руками от груди,
- игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок», « Передал – садись», «Перестрелка», «Охотники и утки».

При ведении мяча:

- ведение мяча: не глядя на мяч, врассыпную, с остановкой на сигнал- «Стойка баскетболиста»,
- ведение мяча через полосы, сквозь обручи,
- ведение мяча с изменением:
 - а) передвижения (змейкой, «по коридорам»,
 - б) скорости передвижения (шагом, бегом),
- ведение мяча по скамейкам (стоя на скамейках, стоя на полу),
- ведение мяча стоя на полусферах (вокруг себя и на перевернутых полусферах),
- ведение 2 мячами (одновременно, попеременно, с продвижением вперед),
- комбинации: ведение-передача- бросок, ведение- бросок,

- встречное ведение партнеров с последующей сменой мяча,
- игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», эстафета с ведением мяча.

При бросках мяча:

- броски мяча в корзину: 2 руками от груди, 1 от плеча, 2 руками от головы, с разных точек зала,
- «штрафной бросок»,
- дальние броски мяча в корзину изученными способами,
- броски мяча в корзину стоя спиной к ней,
- броски мяча в корзину 2 рукой от плеча (стоя с правой стороны щита, с левой стороны щита),
- броски мяча в корзину стоя на полусферах (на перевернутых),
- броски мяча в корзину из-под щита,
- игры: «10 бросков», «Мазила», «Школа».

8. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изучаемого материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям.

Критерии	Обозначение
Обучающийся не усвоил материал	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Желтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зеленая клетка

9. Формы и методы проведения аттестации.

Обследование детей (аттестация в начале учебного года и итоговая аттестация в конце учебного года) проводится с целью сбора информации об успешности обучения технике игры в баскетбол индивидуально каждого ребенка.

Аттестация проводится в октябре, апреле в форме чемпионата детского сада по баскетболу (по упрощенным

правилам с целью определения результативности занятий, определения уровня сформированности навыков владения мячом, определения степени самостоятельности и осознанности при организации игры в баскетбол.

10. Материальное обеспечение программы.

Спортивный зал 62,8 кв.м.:

- гимнастические стенки (6 шт),
- гимнастические скамейки (4шт),
- степы (25шт)
- полусферы, полуцилиндры
- баскетбольные ¹щиты : 2 основных , 2 боковых, 3 навесных,
- мячи разных размеров,
- мячи для всех спортивных игр: баскетбольные (32шт), футбольные, волейбольные, б/теннис, н/ теннис, бадминтон
- нестандартное оборудование,
- сетка волейбольная,
- разный крупный и мелкий инвентарь
- конусы разных размеров, формы, высоты, цвета.

Занятия проводит инструктор по физической культуре, имеющая высшее специальное образование, высшую квалификационную категорию, опыт работы по раннему обучению детей элементам игры в баскетбол 27 лет.

11. Учебный план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Промежуточная аттестация
------	----------------------	--------------	--------------------------

1	Мониторинг	1	Мониторинг по диагностической методике Адашкявичене Э.Й.
2	Первоначальное обучение действиям с мячом	3ч	
3	Углубленное разучивание: ведение мяча с изменением направления движения	4ч	
4	Углубленное разучивание: бросков мяча в корзину	4ч	
5	Совершенствование навыков: передачи мяча в движении	4ч	
6	Совершенствование действий с мячом	8ч	
7	Совершенствование навыка броска мяча в корзину	4ч	
8	Формирование навыков игры : учить защитным действиям	4ч	
9	Формирование навыков игры: учить ориентировке игроков на площадке	4ч	
10	Упражнять в игровых действиях в баскетбол	4ч	
11	Игра в баскетбол по правилам	4ч	
12.	Игра в баскетбол командой	8ч	
	итого	56ч	

12.Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1з	октябрь	С 15:45до 16:15	групповая	1	Мониторинг	Спортивный зал
2-4з	октябрь	С 15:45до 16:15	групповая	3	Первоначальное обучение действиям с мячом	Спортивный зал
5-8з	октябрь	С 15:45до 16:15	групповая	4	Углубленное разучивание : ведение мяча с изменением направления движения	Спортивный зал
9-12з	Ноябрь	С 15:45до 16:15	групповая	4	Углубленное разучивание: бросков мяча в корзину	Спортивный зал
13-16з	Ноябрь	С 15:45до 16:15	групповая	4	Совершенствование навыков : передачи мяча в движении	Спортивный зал
17-20з	Декабрь	С 15:45до 16:15	групповая	4	Совершенствование навыков : передачи мяча в движении	Спортивный зал
21-24з	Декабрь	С 15:45до 16:15	групповая	4	Совершенствование действий с мячом	Спортивный зал
25-28з	Январь	С 15:45до 16:15	групповая	4	Совершенствование действий с мячом	Спортивный зал
29-32з	Январь	С 15:45до 16:15	групповая	4	Совершенствование навыка броска мяча в корзину	Спортивный зал
33-36з	Февраль	С 15:45до 16:15	групповая	4	Формирование навыков игры : учить защитным действиям	Спортивный зал
37-40з	Февраль	С 15:45до 16:15	групповая	4	Формирование навыков игры: учить ориентировке игроков на площадке	Спортивный зал
41-44з	Март	С 15:45до 16:15	групповая	4	Упражнять в игровых действиях в баскетбол	Спортивный зал

45-48з	Март	С 15:45до 16:15	групповая	4	Игра в баскетбол по правилам	Спортивный зал
49-52з	апрель	С 15:45до 16:15	групповая	4	Игра в баскетбол командой	Спортивный зал
53-54з 55-56з	апрель	С 15:45до 16:15	групповая	4	Игра в баскетбол командой Мониторинг	Спортивный зал

13.Рабочая программа

№	Тема	Задачи	Примерное содержание
1з.	Мониторинг	Оценка физической подготовленности детей	Передача в стену мяча за 30 сек. (скорость) Ведение мяча змейкой (ловкость) Броски мяча в корзину высота корзины 2 м. (точность, меткость)
2-4 з.	Первоначальное обучение действиям с мячом	Формировать ловкость действия с мячом, формировать навык ведения мяча, броска мяча в корзину. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке. Подвижная игра «Займи свободный круг». Повторение техники передачи мяча различными способами. Разучивание отвлекающих действий с мячом, поощрение детей, если они применяют такие действия в упражнениях Броски мяча в корзину с места. Организуются 2 команды. Дети становятся друг за другом в колонну против корзины на расстоянии 1,5 - 2м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, а сами становятся в конец колонны. Разучивание с детьми техники броска мяча двумя руками от груди. Не опускать голову при броске, смотреть в передний край кольца.
5-8 з.	Углубленное разучивание ведения мяча:	Продолжать формировать навык ведения мяча правой	1) Удары мячом о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч. Упражнение выполняется одной и другой ногой. Мяч бросать о пол не сильно, чтобы он не отскакивал высоко (8-10 раз).

	с изменением направления движения	и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.	2) Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о пол (6-8 раз). 3) Ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят в колоннах, напротив друг друга, на расстоянии 2-3м. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет 2-3 шага и передает мяч назад. Задание все дети выполняют сначала поочередно, потом все одновременно. 4) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение. Передачу мяча, ложные действия. В игре участвует инструктор. Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми. Обработка различных техник владения мячом.
9-12 з.	Углубленное разучивание бросков мяча	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.	1) Ведение мяча с изменением направления движения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой. 2) Игра «Скажи, какой цвет». Все дети с мячами свободно водят мяч по площадке. У водящего 3 флажка разного цвета. Водящий двигается по всему залу, около кого он останавливается, поднимает флажок, ребенок должен назвать цвет флажка, не останавливая движения и не прекращая вести мяч (водящий должен остановиться у каждого ребенка). Подвижная игра «Займи свободный кружок». Игра проводится с двумя мячами. Катание мяча в цель. Дети делятся на 4 команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляется 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.
13-16 з.	Совершенствование навыка передачи мяча	Продолжать формировать навык передачи мяча в	1) Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задания одновременно 5-8 детей по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию педагога.

		движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера	2) Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, шнур), от которого дети начинают предавать мячи и заканчивают. Обратно возвращаются свободно. Повторить 4-5 раз. <i>I часть (10-12 мин).</i> Подвижная игра «Ведение мяча парами». Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом. <i>II часть (5-6 мин).</i> Передача и ловля мяча. Дети стоят полукругом, инструктор называет имя ребенка, быстро бросает ему мяч (2-3 раза, не по очереди). Ребенок должен также быстро бросить мяч инструктору.
17-20 з	Совершенствование навыка передачи мяча в движении	Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Воспитывать умение помогать друг другу. <i>Пособия.</i> Мячи по количеству детей.	1) Удары мяча о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч от площадки мяч. Упражнение выполняется для правой и левой ноги поочередно. Мяч бросать о пол легко, чтобы он отскакивал невысоко (8-10 раз). Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловить его после отскока о землю (6-8 раз). <i>II часть (10-12 мин).</i> 1) Ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят парами на расстоянии 2-3 м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое. Задание все дети выполняют одновременно. 2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять детей а поле, которые применяют разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует инструктор. <i>III часть ((4-5 мин).</i> 2) Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми по отработке техники владения мячом, которые не усвоили учебный материал <i>I часть (4-5 мин).</i> Игра «За мячом» Передавать мяч в бодром темпе, сопровождать его взглядом и руками. Бросать мяч только партнеру.
21-24з	Совершенствование действий с мячом	Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски	

		мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность	<i>I часть (10-12 мин).</i> Подвижная игра «Мяч ловцу». Напомнить действия защитника и игроков в поле, показать в игре действия игроков, которые должны перехватить мяч у другого ребенка, не дать передать пас. Роли игроков меняются. <i>II часть (5-6 мин).</i> Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.
25-28з	Совершенствование действий с мячом	Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы. <i>Пособия:</i> Мячи, свисток, трое ворот.	<i>I часть (4-5 мин).</i> Игра «Успей поймать». Дети передают мяч удобным способом, применяют ложные действия. Отработка ведения мяча на месте, поворачиваясь вокруг себя или двигаясь по маленькому кругу', выбирают момент для передачи мяча (можно дать сигнал свистком). Следить за техникой, за расстоянием для передачи мяча. Отрабатывать быстрый прием мяча. <i>II часть (10-12 мин)</i> Игра «Ловишки с мячом». Перед началом ловли, ловец поднимает мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Учитель видеть и слышать сигнал воспитателя, предавать мяч. Действовать правой и левой рукой поочередно. <i>III часть (5-6 мин).</i> Прокатывание мяча через ворота. Дети делятся на 3 команды. Против каждой команды на расстоянии 2-3м выстраиваются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, которая точнее выполнила задание.
29-32з	Совершенствование навыка броска в	Совершенствовать передачу и ловлю мяча, упражнять	<i>I часть (5-6 мин).</i> 1) Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Повторить 3-4 раза.

	корзину	бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений. <i>Пособия.</i> Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.	2) Перебрасывание мяча в разных направлениях. Дети образуют несколько кругов. Они перебрасывают мяч друг другу разными способами, а водящий в кругу' старается поймать мяч. От кого мяч попал к ведущему, становится в центр круга и игра повторяется. <i>II часть (10-12 мин).</i> Ведение мяча правой и левой рукой и броски в корзину. Дети стоят в 2 колонны, ведут мяч 10-12м, бросают двумя руками от груди, подбирают мяч, ведут назад и отдают мяч следующему. Следить за правильным исходным положением для броска, сопровождать мяч руками во время броска, следить за полетом мяча. <i>III часть (3 мин).</i> Игра «Сбей кеглю». Играющие становятся наибольшими группами в шеренгу за линию, в 3-5м от которой находятся кегли по количеству детей. Каждый играющий имеет право катать два мяча. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй. Затем играющие бегут за мячами, поднимают сбитые кегли, возвращаются, передают мячи следующим детям.
33-36з	Формировать навыки игры: учить защитным действиям	Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве. <i>Пособия.</i> Мячи по количеству детей, свисток, две баскетбольные корзины.	<i>I часть (3-4 мин).</i> 1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой - правой или левой. При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко (4-6 раз). 2) Удары мячом о землю и ловля его одной рукой. Повторить 8-10 раз. 3) Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Дети делятся на две подгруппы, одни бросают мяч, другие ловят его, потом меняются ролями. <i>II часть (12-14 мин).</i> 1. Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на команды по 5-6 игроков и становятся по диагонали. Вокруг команды чертится круг. Инструктор указывает направление передвижения, игроки рассчитываются по очереди. Инструктор называет номера (не по очереди), дети соревнуются, кто быстрее выполнит задание. 2. Ведение мяча и защитные действия. Дети распределяются попарно, один с мячом - нападающий, другой без мяча - защитник. Нападающий ведет мяч к

			корзине, стараясь бросить мяч в нее, а защитник противодействует этому. Инструктор объясняет и показывает стойку и передвижение защитника, а также показывает работу в паре с ребенком. <i>III часть (3-4 мин).</i> Упражнения с мячом по кругу. Дети стоят в кругу, один - в центре круга. Он бросает мяч всем по очереди в быстром темпе, приговаривая: «лови, бросай, упасть не давай!», сопровождая каждое слово броском мяча. Затем водящий меняется. Вначале роль ведущего выполняет инструктор.
37-40з.	Учить ориентировке игроков на площадке	Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. <i>Пособия.</i> Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля.	<i>I часть (4-6 мин).</i> 1) Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2м. Игроки одной шеренги с мячами. Обе шеренги двигаются до кегли приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конце шеренги. Задание выполняется в правую и левую сторону. 2) Задание тоже, но включают ведение мяча, сначала ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, затем перебрасывает его стоящему напротив партнеру. Тот повторяет то же самое. Можно указать ориентир, от которого дети начинают упражнение и заканчивают, или подать сигнал свистком. Упражнение повторяется 3-4 раза. <i>II часть (10-12 мин).</i> Игра «Мяч капитану». В игре мяч можно вести, передавать товарищу по игре. Не разрешается делать более 3 шагов с мячом в руках. Учить детей размещаться по всей площадке, не толкаться, учить выходить на свободное место для получения мяча. <i>III часть (3-5 мин).</i> Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу». Играющие образуют широкий круг. Двое детей, стоящих напротив в кругу, имеют мячи разного цвета. После сигнала инструктора они передают мяч по кругу в одном направлении как

			можно быстрее, чтобы один мяч догнал второй. Игра повторяется 2-3 раза.
41-44з	Упражнять в игровых действиях в баскетбол	Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.	1) Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой. 2) Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке. 3) Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Бросать мяч с разных точек и разного расстояния. <i>I часть (15 мин).</i> Учебная игра в баскетбол Дети распределяются в команды по 5 человек. Команды играют по очереди (3 мин). Воспитатель объясняет основные правила игры всем детям. Играть можно шагом. Самое главное, чтобы дети применяли все усвоенные приемы игры с мячом По ходу игры педагог объясняет детям действия и выявляет ошибки. <i>II часть (3-4 мин).</i> Повтор малоподвижной игры «Гонка мяча по кругу»
45-48з	Игра в баскетбол по правилам	Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Упражнять в игре в баскетбол по элементарным правилам	<i>I часть (3-5 мин).</i> Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на 3-4 команды и за линией старта выстраиваются в колонну. У первых игроков каждой команды в руках по мячу Против каждой команды выстраиваются кегли. Дети обводят кегли мячом правой и левой рукой. Ребенок всегда должен вести мяч дальше от препятствия рукой. Когда игрок возвращается, он передает мяч ударом о землю товарищу по команде. Тот ловит мяч и выполняет то же самое. <i>II часть (12-14 мин).</i> Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека. Две команды играют 3 мин - остальные наблюдают игру. Потом играют другие команды. В игре участвует инструктор. Он советует игрокам обеих команд, как поступить в той или иной ситуации. Броски мяча в корзину выполняют только дети. <i>III часть (4-5 мин).</i> Игра «Попади в мяч». Играющие образуют широкий круг. В середине на

			табуретке лежит большой волейбольный мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию воспитателя ребенок выполняет бросок, стараясь сбить волейбольный мяч. Попавший в мяч имеет право на повторный бросок.
49-52з	Игра в баскетбол командой	Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. <i>Пособия.</i> Мячи по количеству детей, свисток, флажок.	<i>I часть (3-4 мин)</i> Дети делятся по парам, один ребенок в паре имеет мяч. По сигналу ведут мяч вперед, все время глядя на инструктора. После зрительного сигнала останавливаются и передают мячи партнерам, которые продолжают задание. Воспитатель подает разные зрительные сигналы: вести мяч одной рукой, другой, остановится, быстрее передвигаться и т.д. <i>II часть (12-15 мин).</i> Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека, один из них капитан. Инструктор знакомит детей с ролью капитана, напоминает, что нельзя бежать с мячом в руках, толкаться. Мяч следует передавать тому, кто находится в более удобном положении. Необходимо приучать детей вести коллективную игру, подчинять желание бросить мяч в корзину интересам команды. <i>III часть (3-5 мин).</i> Малоподвижная игра «Гонка мяча по кругу».
53-56з		Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. <i>Пособия.</i> Мячи, свисток.	<i>I часть (3-4 мин).</i> 1) Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4 м 2) Игра «Поймай мяч» <i>II часть (12-15 мин).</i> Игра в баскетбол. Дети делятся на команды по 3 человека. Необходимо стремиться, чтобы игра понравилась, строго следить за самочувствием детей, не давать играть дольше 5 мин без отдыха. Можно заменять детей во время игры. Учить правилам игры и требовать придерживаться их. Следует поручать им выполнять роль судьи, самостоятельно организовывать команды и проводить игру. <i>III часть (2-3 мин).</i> Малоподвижная игра «Мяч передай соседу». Дети стоят по кругу на

			расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего - дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.
--	--	--	--

14. Оценочные материалы.

Диагностика детей

Диагностика проводится с целью определения уровня сформированности у детей 6-7 лет навыков владения мячом, так же сбора информации о выявлении уровня физической подготовленности индивидуально каждого ребенка

Диагностирование детей проводится при помощи материалов диагностики Э.Й Адашкявичене.

Для фиксации результатов используем:

– *показатели усвоения навыков владения мячом:*

В начале года проводится входящая диагностика (без бальной оценки).

1. Передача мячей стоя на перевернутых полусферах
2. Ведение мяча змейкой
3. Броски мяча в баскетбольную корзину (кол-во бросков)
4. Передача мяча в стену за 30 с. (кол-во бросков)
5. Взаимодействие игроков

Результативность занятий оценивается по окончании учебного года.

Критерии оценки:

- 1- Ребенок овладел в полной мере навыками владения мячом
- 2- Навык владения мячом в стадии формирования
- 3- Не овладел навыками владения мячом

Полученные результаты дают возможность сформировать представление об индивидуальных достижениях каждого ребенка, достижениях группы детей в целом и выявить уровень сформированности навыков владения мячом.

Карта обследования навыков владения мячом детьми 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

№	Ф.И. ребенка	Передача мячей стоя на перевернутых полусферах		Ведение мяча змейкой		Броски мяча в баскетбольную корзину (кол-во бросков)		Передача мяча в стену за 30 с. (кол-во бросков)		Взаимодействие игроков	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1											
2											
3											
4											

15. Методические материалы.

Список литературы.

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. Просвещение. 1992. 159 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М. Просвещение. 1998. 79с.
3. Волошина Л.Н. Т.В. Кирилова «Играйте на здоровье» Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Изд-во Белый город, 2013
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. М. Физкультура и спорт. 1985. 80с.

5. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы» примерная общеобразовательная программа Изд-во МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014.
6. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. 4-7 лет Москва. ВАКО, 2007.
7. Колбасина Т.В., Лобурева И.П., Огурцова Г.А. Игры для детей дошкольного возраста. М. Образ – компании, 2006, 192с.
8. Петров В.К. Спортивные забавы. Физкультура для всех. 1992, № 4.
9. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М. Издательский дом. 2005. 96с.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М. МОЗАИКА –СИНТЕЗ. 2014.
11. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. М. Просвещение. 1993. 64с.
12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М. 2000.
13. Чеменева А.А., Есина Л.М. Педагогические условия моделирования физкультурно – оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально – дифференцированного подхода. Н. Новгород, 2004. 68с.
14. Чеменева А.А. Педагогическая коммуникация на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста. Н. Новгород, 2003. 80с.

Приложения

Подвижные игры с мячом

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

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

Горелки с мячом.

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

Летучий мяч.

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

Мяч с топотом.

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

Круг.

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

Мячи разные несем.

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

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем.

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

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас бросает!

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

Зайчики.

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

Наоборот.

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

Колобок.

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

Наш веселый колобок

Покатился на лужок,

Кто быстрее его вернет,

Приз команде принесет.

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

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

Воевода.

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

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

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

Я сегодня воевода.

Я бегу из хоровода.

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

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

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

Меткий стрелок.

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

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

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

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

Разноцветный мячик.

Дети хором читают стихи В.Сушковой:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет

По дорожке, по тропинке,

От березки до осинки,

От осинки - поворот,

Прямо к (Ване) в огород.

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

Кувшинчик.

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

Я кувшинчик уронил и об пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

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

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

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:

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

Брось!

Участник с мячом поет:

Я знаю все подряд, что ребята говорят:

Дуб зеленый, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!

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

Мячик кверху.

(русская народная игра)

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

Лапта.

(русская народная игра)

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

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

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки

бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим.

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

Большой мяч.

(русская народная игра)

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

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

Блуждающий мяч.

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

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

Играй, играй мяч не теряй.

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

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

Мяч по кругу.

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

Будь внимателен.

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

Брось дальше.

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

Десять передач.

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

Вызови по имени.

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

Сделай фигуру.

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

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

Поймай мяч.

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

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

У кого меньше мячей.

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

Ловишка в кругу.

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

Мяч - водящему.

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

Стой!

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

Гонка мячей по кругу.

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

За мячом.

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

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

Охотники и звери.

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

Мяч - противнику.

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

Успей поймать мяч.

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

Займи свободный кружок.

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

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

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

Обгони мяч.

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

Круговая лапта.

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

Мотоциклисты.

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

Через некоторое время игроки меняют руку.

Ловец с мячом.

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

Ведение мяча парами.

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

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

Вызовы по номерам.

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

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

Борьба за мяч.

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним - капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок,

овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

Мяч-ловцу.

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

Мяч капитану.

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

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

Выгони мяч.

(русская народная игра)

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

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

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

Шлёпанки.

(русская народная игра)

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

Мяч.

(карельская народная игра).

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

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

Ловля оленей.

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного 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.

Круговой.

(мордовская народная игра).

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

Мяч можно ловить лишь с воздух, от земли не считается. Осаленные выходят из круг. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

Мяч по кругу.

(татарская народная игра).

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

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

Меткий стрелок.

(башкирская народная игра).

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

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

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество играющих - 8-10 чел.

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

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

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

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

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

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

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - 8-10 чел.

Подготовка. Играющих делят на 2-3 команды, одна из которых - «зайцы» - становится в центр. «Охотники» располагаются с одной стороны и получают волейбольный мяч. *Описание игры:* По звуковому сигналу тренера «охотники», стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

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

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

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

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

Подвижная игра «Волк во рву»

Количество играющих — 8-10 и более чел.

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

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

2. Нельзя наступать на «ров».

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

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

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

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

Подвижная игра «Самый меткий»

Количество играющих- 1-12чел.

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

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

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

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

Игры для воспитания скоростно-силовых качеств

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

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

Игры, способствующие развитию силы

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

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

Игры для развития скоростных качеств

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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