

Утверждаю:

заведующий МКДОУ – детский сад № 12

А.В. Русакова



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 12 г. ТАТАРСКА

**Образовательный проект**

**« Школа мяча»**

**( для детей 3-7 лет)**

Составитель программы:

2022

СОДЕРЖАНИЕ

|  |         |
|--|---------|
| 1. Паспорт проекта .....                           | 3 стр.  |
| 2. Пояснительная записка .....                     | 5 стр.  |
| 3. Содержание проекта.....                         | 7 стр.  |
| 4. Календарно – тематическое планирование.....     | 35 стр. |
| 5. Требования к результатам освоения проекта ..... | 40 стр. |
| 6. Методическое обеспечение проекта.....           | 48 стр. |
| 7. Методика обучения играм с мячом.....            | 49 стр. |
| 8. Список литературы .....                         | 55стр.  |
| 9. Приложение .....                                | 56 стр. |

## 1. Паспорт проекта.

|  |  |
|--|--|
| <b>Наименование дополнительной образовательной проекта</b> | Проект спортивно - оздоровительной направленности «Школа мяча».  |
| <b>Составитель проекта</b>                                 | Нестеров А.С. – инструктор по физической культуре.   |
| <b>Срок реализации проекта</b>                             | 4 года.  |
| <b>Учреждение</b>  | Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение-детский сад № 12.   |
| <b>Юридический адрес</b>                                   | НСО г. Татарск ул. Матросова 3.  |
| <b>Основание для разработки проекта</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закон РФ «Об образовании»;</li> <li>- Конвенция о правах ребенка;</li> <li>–Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования №1155 от 17.10.2013г.;</li> <li>- Программа «Радуга» (Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада Т.Н.Доронова);</li> <li>- Устав ДОУ;</li> <li>- Образовательная программа ДОУ;</li> <li>- Положение о платных образовательных услугах;</li> <li>- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организация режима работы в дошкольных организациях».</li> </ul> |
| <b>Заказчик проекта</b>                                    | Родители (законные представители).   |
| <b>Целевые группы</b>                                      | Дети 3 -7 лет.   |
| <b>Цель проекта</b>  | Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом. Потребность в систематических занятиях спортом. Развитие выдержки, дисциплинированности. Охрана и укрепление здоровья детей.  |
| <b>Задачи проекта</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.</li> <li>• Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.</li> <li>• Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.</li> <li>• Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.</li> <li>• Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.</li> <li>• Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.</li> </ul>   |
| <b>Ожидаемые результаты проекта</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение уровня двигательной активности;</li> <li>- Сформированность двигательных умений и навыков;</li> <li>- Владение навыками работы с мячом;</li> <li>- Сохранение и укрепление здоровья детей;</li> <li>- Сформированность навыков и умений в командных игровых ситуациях.</li> </ul>  |
| <b>Учебно – методические пособия для разработки проекта</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти».</li> <li>2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.</li> <li>3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;</li> <li>4. Доронова, Т.Н., Якобсон С.Г., Соловьева, Е.В.Радуга: Программа воспитания. Образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада [Текст] / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон. – М: Просвещение, 2003. – С. 78.</li> <li>5. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. - М.: Просвещение, 2005.</li> <li>6. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. Учреждений.</li> </ol> |

## 2. Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 3-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 3-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом. С этой целью был разработан проект дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе программы и технологии физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» (раздел «Баскетбол»), учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс», учебно-методического пособия И.А.Аксеновой «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста», программа воспитания и обучения в детском саду «Радуга» Т. Доронова. Наряду с федеральным компонентом проекта реализуется региональный компонент, который представлен играми народов Севера. Направленность проекта: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств. Новизна и актуальность: проект гуманистически ориентирован, так как

предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития, старшего дошкольного возраста, реального уровня их физической подготовленности и соматического состояния их здоровья. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы:

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

Цель проекта: гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения:

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

### **3. Содержание проекта.**

**Для детей 3-4 лет.**

| № п/п | Тема занятия           | Задачи  | Содержание   |
|-------|------------------------|---|--|
| 1     | Диагностика (сентябрь) | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | Отбивание мяча – не менее 10 раз, не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными |

|   |                            |   |  |
|---|----------------------------|---|--|
|   |                            |   | пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. Броски мяча на меткость в цель   |
| 2 | Диагностика                | 2. Выявить уровень физической подготовленности детей.   | Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.  |
| 3 | Броски мяча                | 1. Учить бросать мяч вверх с хлопками.<br>2. Упражнять в перебрасывании мяча.<br>3. Воспитывать ловкость.   | 1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.<br>2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. 3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.   |
| 4 | История возникновения мяча | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве. | Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом».   |
| 5 | Броски мяча                | 1. Броски мяча разными способами, из разных.п.<br>2. Воспитывать ловкость.  | 1. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.<br>2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. Д/и «Что это за мяч?».   |
| 6 | Броски мяча                | 1. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений.<br>2. Воспитывать ловкость и развивать координацию.                                      | 1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.<br>2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч.<br>3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).<br>4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет |

|    |                       |  |  |
|----|-----------------------|--|--|
|    |                       |  | большее число очков.   |
| 7  | Катание мяча          | 1. Учить катать мяч между предметами и в цель.<br>2. Развивать координацию движений.   | 1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.<br>2. Д.И. Поймай мяч. Догони мяч.   |
| 8  | Броски мяча           | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками, одной рукой.<br>2. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком.<br>3. Воспитывать ловкость.                          | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).<br>2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд).<br>3. Бросание мяча друг другу с хлопком.                                 |
| 9  | Броски мяча (октябрь) | 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.<br>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.<br>3. Воспитывать самостоятельность. | Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.<br>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)<br>Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок» |
| 10 | Подбрасывание мяча    | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.<br>2. Упражнять в перебрасывании мяча.<br>3. Воспитывать ловкость  | Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом».  |
| 11 | Броски мяча           | 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.<br>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.<br>3. Воспитывать самостоятельность. | Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.<br>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.). Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»   |
| 12 | Броски мяча           | 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.<br>2. Развивать глазомер, координации движений.<br>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.   | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд). Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом». Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10).                            |
| 13 | Передача мяча         | 1. Передача мяча двумя руками от груди.<br>2. Ловля мяча в парах.<br>3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.  | Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд). Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом».  |
| 14 | Подвижные игры        | 1. «Горелки с мячом». 2. «Зайчики».<br>3. «Наоборот».  | Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча.<br>Воспитывают организованность, чувство коллективизма.  |
| 15 | Передача мяча         | 1. Учить передавать мяч друг другу в   | 1. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.   |

|    |                               |  |   |
|----|-------------------------------|--|---|
|    |                               | движении (парами). Способствовать развитию выдержки, смелости.   | 2. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.<br>3. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.<br>4. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.  |
| 16 | Отбивание мяча                | 1. Учить отбивать мяч двумя руками на месте и в движении.<br>2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой.<br>3. Воспитывать ловкость и координацию.  | 1. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).<br>2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м.<br>3. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.<br>4. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. |
| 17 | Броски мяча (ноябрь)          | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.<br>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.<br>3. Воспитывать настойчивость.<br>4. Учить передавать друг другу мяч ногами. | Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз). Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. Передача мяча друг другу в парах. П/и «Мяч в воздухе»  |
| 18 | Перебрасывание мяча           | 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.<br>2. Развивать ловкость, внимание, глазомер.   | Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе».  |
| 19 | Перекачивание набивного мяча. | 1. Упражнять в перекачивании набивного мяча друг другу.<br>2. Развивать координацию движений, внимание.  | Забрасывание мяча в корзину. Перекачивание набивного мяча друг другу. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. П/и «Кого называли, тот и ловит».   |
| 20 | Перебрасывание мяча.          | 1. Учить перебрасывать мяч через сетку.<br>2. Совершенствовать метание набивного мяча.<br>3. Воспитывать выдержку.   | Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы. П/и «Гонка мячей по шеренгам».  |
| 21 | Броски мяча.                  | 1. Учить броскам в баскетбольную корзину.<br>2. Учить броскам набивного мяча из правильного и.п.   | 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.<br>2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы.<br>3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой   |

|    |                                |  |   |
|----|--------------------------------|--|---|
|    |                                |  | (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра.  |
| 22 | Броски мяча.                   | 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.<br>2. Развивать глазомер, координации движений.<br>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.           | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд). Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом». Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10). |
| 23 | Передача мяча.                 | 1. Передача мяча двумя руками от груди.<br>2. Ловля мяча в парах.<br>3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.                            | Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд). Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом».                     |
| 24 | Подвижные игры.                | 1. «Горелки с мячом»<br>2. «Зайчики»<br>3. «Наоборот».   | Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча. Воспитывают организованность, чувство коллективизма.  |
| 25 | Перебрасывание мяча (декабрь). | 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.<br><br>2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.                               | Перебрасывание мяча через сетку. Прокатывание в ворота набивного мяча головой. П/и «Мяч – капитану».  |
| 26 | Броски мяча.                   | 1. Упражнять в быстрой смене движений.<br>2. Закреплять умение работать в парах.<br>3. Развивать внимание.   | Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног. П/и «Вышибалы».   |
| 27 | Отбивание мяча.                | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.<br>2. Учить останавливать мяч ногой.<br>3. Упражнять в быстрой смене движений.<br>4. Развивать ловкость. | Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой. П/и «Пяташки на улиточках».   |
| 28 | Отбивание мяча.                | 1. Учить отбивать мяч в движении.<br>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.  | Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота. П/и «Лови – не лови».  |

|    |                             |  |  |
|----|-----------------------------|--|--|
| 29 | Перебрасывание мяча.        | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.<br>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.  | Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. П/и «Мельница».  |
| 30 | Броски мяча.                | 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.<br>2. Развивать глазомер, координации движений.<br>3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.   | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд). Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом». Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10).                                  |
| 31 | Броски мяча.                | 1. Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.<br>2. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Развивать ловкость, выносливость. | 1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд). 2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд). 3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. |
| 32 | Броски мяча.                | 1. Учить броскам мяча в парах из разных и.п.<br>2. Развивать силу, точность движений, глазомер.  | 1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по – турецки, лежа.<br>2. Катание друг другу набивного мяча.<br>3. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.       |
| 33 | Забрасывание мяча (январь). | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.   | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Прыжки на мячах. Забрасывание мяча в ворота. П/и «Ловкий стрелок».   |
| 34 | Перебрасывание мяча.        | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.<br>2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.  | Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. П/и «Мельница».  |
| 35 | Перебрасывание мяча.        | 1. Учить управлять своими движениями в   | Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли.   |

|    |                              |   |   |
|----|------------------------------|---|---|
|    |                              | разных игровых ситуациях.<br>2. Развивать чувство ритма, точности.  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую.<br>Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками. П/и «Ловишка с мячом».   |
| 36 | Броски мяча.                 | 1. Упражнять в быстрой смене движений.<br>2. Закреплять умение работать в парах.<br>Развивать внимание.   | Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног. П/и «Вышибалы».   |
| 37 | Отбивание мяча.              | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.<br>2. Учить останавливать мяч ногой.<br>3. Упражнять в быстрой смене движений.<br>4. Развивать ловкость.                    | Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой. П/и «Пяташки на улиточках».   |
| 38 | Отбивание мяча.              | 1. Учить отбивать мяч в движении.<br>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.   | Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.).<br>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота. П/и «Лови – не лови».   |
| 39 | Отбивание мяча.              | 1. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, в движении.<br>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.  | 1. Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.<br>2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м.<br>3. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.<br>4. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.<br>5. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой». |
| 40 | Отбивание мяча.              | 1. Учить отбивать мяч в движении.<br>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.   | Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.).<br>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота. П/и «Лови – не лови».   |
| 41 | Забрасывание мяча (февраль). | 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.<br>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.<br>3. Учить забрасывать мяч в ворота. | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов).<br>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.). Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Гонка мячей по шеренгам».   |

|    |                      |  |  |
|----|----------------------|--|--|
|    |                      | 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.  |  |
| 42 | Броски мяча.         | 1. Учить определять направление и скорость мяча.<br>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.<br>3. Развивать быстроту, выносливость.  | Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком).<br>Отбивание мяча одной рукой змейкой. Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. П/и «Не урони мяч».  |
| 43 | Перебрасывание мяча. | 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.<br>2. Учить передавать мяч ногами друг другу.<br>3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.                                 | Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах). Перебрасывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу ногами . П/и «Охотники и куропатки».                          |
| 44 | Отбивание мяча.      | 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.<br>3. Учить останавливать мяч ногой.<br>4. Развивать ловкость, мышление.       | Отбивание мяча правой, левой рукой в движении.<br>Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.<br>Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч.<br>Остановка мяча ногой. П/и «Мельница».  |
| 45 | Забрасывание мяча.   | 1. Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.<br>2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.<br>3. Забрасывать мяч в ворота.<br>4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов).<br>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.). Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. Прыжки на мячах – хоппах.П/и «Гонка мячей по шеренгам». |
| 46 | Броски мяча.         | 1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча.<br>2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой.<br>3. Развивать быстроту, выносливость.   | Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком).<br>Отбивание мяча одной рукой змейкой. Броски мяча вверх, ловля мяча сидя. П/и «Не урони мяч».  |
| 47 | Отбивание мяча.      | 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до  | Отбивание мяча правой, левой рукой в движении.<br>Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.<br>Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч.   |

|    |                                  |   |  |
|----|----------------------------------|---|--|
|    |                                  | <p>обозначенного места.</p> <p>3. Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>4. Развивать ловкость, мышление.</p>  | Остановка мяча ногой. П/и «Мельница».  |
| 48 | Броски мяча.                     | <p>1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд.</p> <p>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>                            | <p>Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.</p> <p>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.).</p> <p>Прокатывание мяча ногами по прямой. П/и «Ловкий стрелок».</p> |
| 49 | Перебрасывание мяча (март).      | <p>1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p>   | <p>Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Лови – не лови».</p>  |
| 50 | Знакомство с мячами – фитболами. | <p>1. Познакомить с мячами – фитболами.</p> <p>2. Учить правильно сидеть на фитболах.</p> <p>3. Развивать выносливость, координацию движений.</p>   | <p>Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами.</p> <p>Упражнения с фитболами (сидя, лежа). П/и «Пятнашки на улисточках».</p>  |
| 51 | Перебрасывание мяча.             | <p>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</p> <p>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p> | <p>Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы.</p> <p>Передача мяча друг другу ногой. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Мяч в воздухе».</p>  |
| 52 | Упражнения с мячом – фитболом.   | <p>1. Учить отбивать фитбол двумя руками.</p> <p>2. Совершенствовать навыки ведения мяча.</p> <p>3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.</p>   | <p>Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе. Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу. П/и «Салки с мячом».</p>   |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 53 | Перебрасывание мяча.                    | 1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.<br>2.Продолжать учить гасить скорость летящего мяча.<br>3.Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.<br>4.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. | Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы.<br>Передача мяча друг другу ногой. Прыжки на мячах – хоппах.<br>П/и «Мяч в воздухе».   |
| 54 | Перебрасывание мяча.                    | 1.Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2.Упражнять в произвольном действии с мячами.<br>3.Развивать координацию.  | Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Лови – не лови».  |
| 55 | Забрасывание мяча.                      | 1.Забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.<br>2.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.<br>3.Забрасывать мяч в ворота.<br>4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах.                   | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов).<br>Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.). Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Гонка мячей по шеренгам». |
| 56 | Перебрасывание мяча.                    | 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.<br>2. Упражнять в произвольном действии с мячами.<br>3. Развивать координацию.   | Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. Прыжки на мячах – хоппах.П/и «Лови – не лови».   |
| 57 | Упражнения с мячом – фитболом (апрель). | 1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.<br>2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.   | Перебрасывание фитбола друг другу в парах. Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу). П/и «Вышибалы».   |
| 58 | Перебрасывание мяча.                    | 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.<br>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя   | Перебрасывание мяча через сетку (в парах). Броски мяча вверх с хлопками за спиной. Прыжки на мячах – хоппах.<br>Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. П/и «Попади                                     |

|    |                 |  |  |
|----|-----------------|--|--|
|    |                 | руками с хлопком.<br>3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.   | мячом в цель».   |
| 59 | Отбивание мяча. | 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.<br>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.<br>3. Воспитывать уверенность.                                      | Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны). Отбивание мяча змейкой. П/и «Догони мяч».   |
| 60 | Школа мяча.     | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.  | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов). Метание набивного мяча на дальность. Перебрасывание набивного мяча друг другу. П/и «Вышибалы».                                    |
| 61 | Броски мяча.    | 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении.<br>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе.<br>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.            | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно. П/и «Ловишка с мячом». |
| 62 | Школа мяча.     | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.  | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов). Метание набивного мяча на дальность. Перебрасывание набивного мяча друг другу. П/и «Вышибалы».                                    |
| 63 | Броски мяча.    | 1. Продолжать учить отбивать мяч ладонями в движении.<br>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе.<br>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма. | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно. П/и «Ловишка с мячом». |
| 64 | Отбивание мяча. | 1. Отбивать мяч одной рукой на месте.<br>2. Закреплять умение останавливать мяч ногой.   | Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой. П/и «Пяташки на улиточках».  |

|    |                    |   |   |
|----|--------------------|---|---|
|    |                    | 3. Упражнять в быстрой смене движений.<br>4. Развивать ловкость.  |   |
| 65 | Броски мяча.       | 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении.<br>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе.<br>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.     | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно. П/и «Ловишка с мячом».  |
| 66 | Школа мяча.        | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.<br>3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.  | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов). Метание набивного мяча на дальность. Перебрасывание набивного мяча друг другу. П/и «Вышибалы».   |
| 67 | Передача мяча.     | 1. Передача мяча двумя руками от груди.<br>2. Ловля мяча в парах.<br>3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.   | Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд). Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом».   |
| 68 | Броски мяча.       | 1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд.<br>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.<br>3. Воспитывать самостоятельность. | Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.). Прокатывание мяча ногами по прямой. П/и «Ловкий стрелок». |
| 69 | Броски мяча.       | 1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 20 раз подряд.<br>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.                                      | Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.). Прокатывание мяча ногами по прямой. П/и «Ловкий стрелок». |
| 70 | Диагностика (май). | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.   | Ведение мяча в движении – 10м., не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в  |

|    |              |   |  |
|----|--------------|---|--|
|    |              |   | локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно). Ведение мяча ногой в движении – 10м., не теряя мяча (согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10). |
| 71 | Диагностика. | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча ногой в ворота на меткость.  |
| 72 | Итоговое.    | См. приложение.                                       | Развлечение «Разноцветный быстрый мяч».  |

## Содержание проекта.

### Для детей 5-6 лет.

| № п/п | Тема занятия                          | Задачи   | Содержание   |
|-------|---------------------------------------|--|--|
| 1     | Диагностика (сентябрь).               | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.  | Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.). |
| 2     | Диагностика.                          | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.  | Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.  |
| 3     | Диагностика.                          | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.  | 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).   |
| 4     | История возникновения мяча.           | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.<br>2. Познакомить с историей возникновения мяча.<br>3. Развивать ориентировку в пространстве.                        | Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?». П/и «Горячая картошка», «Акулы».  |
| 5     | Беседа о спортивной игре «Волейбол».  | 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.<br>2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.<br>3. Воспитывать целеустремленность.                   | Беседа о спортивной игре «Волейбол». Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз. П/и «Ловишка с мячом».  |
| 6     | Беседа о спортивной игре «Баскетбол». | 1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.<br>2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.<br>3. Развивать глазомер, ловкость. | Беседа о спортивной игре «Баскетбол». Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Броски мяча вверх с хлопком. П/и «Охотники и куропатки».   |
| 7     | Беседа о спортивной игре «Футбол».    | 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.   | Беседа о спортивной игре «Футбол». Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и   |

|    |                        |  |   |
|----|------------------------|--|---|
|    |                        | 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.<br>3. Воспитывать целеустремленность.   | куропатки».   |
| 8  | Броски мяча.           | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.<br>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.<br>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.<br>4. Развивать глазомер, координацию движений. | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз).<br>Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.).<br>Передача мяча друг другу парами, в тройках . П/и «Лови – не лови».                                      |
| 9  | Броски мяча (октябрь). | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд.<br>2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой.<br>3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.<br>4. Развивать глазомер, координацию движений. | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз).<br>Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.).<br>Передача мяча друг другу парами, в тройках. П/и «Лови – не лови».                                       |
| 10 | Передача мяча.         | 1. Передача мяча двумя руками от груди.<br>2. Ловля мяча в парах.<br>3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.  | Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд). Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом».   |
| 11 | Отбивание мяча.        | 1. Отбивать мяч одной рукой на месте.<br>2. Закреплять умение останавливать мяч ногой.<br>3. Упражнять в быстрой смене движений.<br>4. Развивать ловкость.   | Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой. П/и «Пяташки на улиточках».   |
| 12 | Броски мяча.           | 1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 15 раз подряд.<br>2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.<br>3. Воспитывать самостоятельность.  | Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.<br>Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.).<br>Прокатывание мяча ногами по прямой. П/и «Ловкий стрелок». |
| 13 | Броски мяча.           | 1. Закреплять отбивать мяч ладонями в  | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем  |

|    |                       |   |  |
|----|-----------------------|---|--|
|    |                       | <p>движении.</p> <p>2. Закреплять ведению мяча в ходьбе.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</p>  | <p>поймать. Ведение мяча, продвигаясь шагом.</p> <p>Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно. П/и «Ловишка с мячом».</p>  |
| 14 | Школа мяча.           | <p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.</p>  | <p>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов).</p> <p>Метание набивного мяча на дальность. Перебрасывание набивного мяча друг другу. П/и «Вышибалы».</p>  |
| 15 | Отбивание мяча.       | <p>1. Отбивать мяч одной рукой на месте.</p> <p>2. Закреплять умение останавливать мяч ногой.</p> <p>3. Упражнять в быстрой смене движений.</p> <p>4. Развивать ловкость.</p>   | <p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой. П/и «Пяташки на улиточках».</p>   |
| 16 | Передача мяча.        | <p>1. Передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Ловля мяча в парах.</p> <p>3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p>  | <p>Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд). Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд). П/и «Ловишка с мячом».</p>   |
| 17 | Броски мяча (ноябрь). | <p>1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</p> <p>3. Останавливать мяч в движении.</p> <p>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p> | <p>Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. Остановка движущегося мяча с помощью ног. П/и «Мяч в воздухе».</p> |
| 18 | Отбивание мяча.       | <p>1. Учить отбивать мяч по кругу.</p> <p>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</p> <p>4. Развивать внимание, координацию движений.</p>     | <p>Отбивание мяча по кругу. Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Остановка и отбивание мяча с помощью ног. П/и «Кого называли, тот и ловит».</p>                       |

|    |                       |  |   |
|----|-----------------------|--|---|
| 19 | Перебрасывание мячей. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> </ol> | Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Ведение мяча, продвигаясь по кругу. Прыжки на мячах – хоппах. Передача мяча ногой в движении. П/и «Охотники и зверь».   |
| 20 | Отбивание мяча.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</li> <li>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.</li> <li>3. Развивать чувство ритма.</li> </ol>   | Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд. Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Метание набивного мяча на дальность. П/и «Гонка мячей по шеренгам».   |
| 21 | Броски мяча.          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом.</li> <li>3. Останавливать мяч в движении.</li> <li>4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</li> </ol>      | Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. Остановка движущегося мяча с помощью ног. П/и «Мяч в воздухе». |
| 22 | Отбивание мяча.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить отбивать мяч по кругу.</li> <li>2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</li> <li>3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.</li> <li>4. Развивать внимание, координацию движений.</li> </ol>          | Отбивание мяча по кругу. Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Остановка и отбивание мяча с помощью ног. П/и «Кого называли, тот и ловит».                       |
| 23 | Перебрасывание мячей. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> </ol>                      | Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Ведение мяча, продвигаясь по кругу. Прыжки на мячах – хоппах. Передача мяча ногой в движении. П/и «Охотники и зверь».   |

|    |                                    |   |  |
|----|------------------------------------|---|--|
|    |                                    | 5. Развивать ловкость.  |  |
| 24 | Перебрасывание мячей.              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно.</li> <li>2. Продолжать упражнять ведению мяча по кругу.</li> <li>3. Совершенствовать прыжки.</li> <li>4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> </ol>  | Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Ведение мяча, продвигаясь по кругу. Прыжки на мячах – хоппах. Передача мяча ногой в движении. П/и «Охотники и зверь».  |
| 25 | Балансировка на фитболе (декабрь). | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.</li> </ol>  | Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны). Перебрасывание мяча через сетку. Ведение мяча в движении. П/и «Меткий стрелок».                               |
| 26 | Забрасывание мяча.                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой смене движений.</li> <li>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol> | Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча в ворота в движении. П/и «Горячая картошка». |
| 27 | Бросание и ловля мяча.             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>   | Бросание и ловля набивного мяча. Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Перебрасывание мяча в парах разными способами. П/и «Пятнашки на улиточках».   |
| 28 | Ведение мяча.                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> </ol>   | Ведение мяча с поворотом. Бросание мяча до указанного ориентира. Прыжки на мячах – хоппах. Ведение мяча ногой с помощью ориентиров. П/и «Мяч капитану».  |

|    |                          |   |  |
|----|--------------------------|---|--|
|    |                          | 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.<br>4. Развивать выносливость.  |  |
| 29 | Балансировка на фитболе. | 1. Продолжать учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.<br>2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.<br>3. Совершенствовать навыки ведения мяча.   | Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны). Перебрасывание мяча через сетку. Ведение мяча в движении. П/и «Меткий стрелок».                               |
| 30 | Забрасывание мяча.       | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.<br>2. Упражнять в быстрой смене движений.<br>3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.<br>4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.<br>5. Развивать ориентировку в пространстве. | Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча в ворота в движении. П/и «Горячая картошка». |
| 31 | Броски и ловля мяча.     | 1. Продолжать учить соразмерять силу броска с расстоянием.<br>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.<br>3. Развивать глазомер.  | Бросание и ловля набивного мяча. Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Перебрасывание мяча в парах разными способами. П/и «Пятнашки на улиточках».   |
| 32 | Ведение мяча.            | 1. Продолжать учить вести мяч с поворотом.<br>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.<br>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.<br>4. Развивать выносливость.  | Ведение мяча с поворотом. Бросание мяча до указанного ориентира. Прыжки на мячах – хоппах. Ведение мяча ногой с помощью ориентиров. П/и «Мяч капитану».  |
| 33 | Ведение мяча (январь).   | 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.<br>2. Закреплять умение работать в парах.  | Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом. П/и «Мяч - ловцу».   |

|    |                      |  |  |
|----|----------------------|--|--|
|    |                      | 3. Упражнять в произвольном действии мячом.<br>4. Развивать внимание.  |  |
| 34 | Перебрасывание мяча. | 1. Учить ловко, принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.<br>2. Упражнять в быстрой смене движений.<br>3. Упражнять в умении передачи мяча в движении.<br>4. Развивать ориентировку в пространстве. | Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Ведение мяча с поворотами. Отбивание мяча по кругу. Передача мяча ногой в движении. П/и «Мельница».                                      |
| 35 | Броски мяча.         | 1. Учить отбивать мяч ладонями в движении.<br>2. Упражнять ведению мяча в беге.<br>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.<br>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.                  | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. Ведение мяча, продвигаясь бегом. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно. П/и «Ловишка с мячом». |
| 36 | Ведение мяча.        | 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.<br>2. Закреплять умение работать в парах.<br>3. Упражнять в произвольном действии мячом.<br>4. Развивать внимание.  | Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом. П/и «Мяч - ловцу».   |
| 37 | Ведение мяча.        | 1. Закреплять ведение мяча, шагом и бегом, правой, левой рукой.<br>2. Закреплять умение работать в парах.<br>3. Упражнять в произвольном действии мячом.<br>4. Развивать внимание.                                     | Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом. П/и «Мяч - ловцу».   |
| 38 | Передача мяча.       | 1. Закреплять перебрасыванию мяча из разных исходных положений.<br>2. Упражнять передаче мяча в парах во время ходьбы и бега.  | Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа). Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.                                   |

|    |                              |   |   |
|----|------------------------------|---|---|
| 39 | Ведение мяча.                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить вести мяч с поворотом.</li> <li>2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.</li> <li>3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>                | Ведение мяча с поворотом. Бросание мяча до указанного ориентира. Прыжки на мячах – хоппах. Ведение мяча ногой с помощью ориентиров. П/и «Мяч капитану».   |
| 40 | Броски мяча.                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в движении.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча в ходьбе.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</li> </ol>   | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно. П/и «Ловишка с мячом».                              |
| 41 | Забрасывание мяча (февраль). | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</li> <li>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость.</li> </ol> | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов). Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.). Бросок мяча ногой в ворота на меткость. П/и «Попади мячом в цель». |
| 42 | Передача мяча.               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</li> <li>3. Передача мяча в парах.</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>                  | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы. Перебрасывание набивного мяча в парах. П/и «Мельница».  |
| 43 | Балансировка на фитболе.     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>   | Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. Балансировка на фитболе лежа на животе. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. П/и «Охотники и куропатки».   |

|    |                          |  |   |
|----|--------------------------|--|---|
|    |                          |  |   |
| 44 | Отбивание мяча.          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</li> <li>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.</li> <li>4. Совершенствовать технику движений.</li> </ol> | Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега. Остановка и передача мяча в движении. П/и «не урони мяч».   |
| 45 | Забрасывание мяча.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.</li> <li>2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы.</li> <li>3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость.</li> </ol>    | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов). Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.). Бросок мяча ногой в ворота на меткость. П/и «Попади мячом в цель». |
| 46 | Передача мяча.           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах.</li> <li>3. Передача мяча в парах.</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>          | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки, в другую в движении. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Перебрасывание набивного мяча в парах. П/и «Мельница».   |
| 47 | Балансировка на фитболе. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе.</li> <li>2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</li> <li>3. Развивать внимание.</li> </ol>  | Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. Балансировка на фитболе лежа на животе. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. П/и «Охотники и куропатки».   |
| 48 | Отбивание мяча.          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.</li> <li>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</li> <li>3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в</li> </ol>  | Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега. Остановка и передача мяча в движении. П/и «не урони мяч».   |

|    |                      |   |   |
|----|----------------------|---|---|
|    |                      | <p>движении.</p> <p>4. Совершенствовать технику движений.</p>   |   |
| 49 | Ведение мяча (март). | <p>1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p> <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>  | Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы. Ведение мяча в движении. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Лови – не лови». |
| 50 | Ведение мяча.        | <p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</p> <p>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</p>   | Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. П/и «Пятнашки на улиточках».                     |
| 51 | Забрасывание мяча.   | <p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> | Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Бросок мяча в ворота на меткость. Отбивание мяча на месте. П/и «Футбол».            |
| 52 | Броски мяча.         | <p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>  | Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах. Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.). П/и «Салки с мячом».            |
| 53 | Ведение мяча.        | <p>1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях.</p>  | Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за  |

|    |                               |   |  |
|----|-------------------------------|---|--|
|    |                               | <p>2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>  | <p>головы. Ведение мяча в движении. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Лови – не лови».</p>  |
| 54 | Забрасывание мяча.            | <p>1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.</p> <p>4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> | <p>Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. Бросок мяча в ворота на меткость. Отбивание мяча на месте. П/и «Футбол».</p>                            |
| 55 | Броски мяча.                  | <p>1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>  | <p>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах. Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.). П/и «Салки с мячом».</p>                            |
| 56 | Броски мяча.                  | <p>1. Продолжать закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать глазомер, ловкость.</p>   | <p>Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из за головы (3-4м.). П/и «Салки с мячом».</p>                       |
| 57 | Перебрасывание мяча (апрель). | <p>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</p> <p>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</p> <p>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</p> <p>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</p>  | <p>Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал. Передача мяча ногой в движении. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Гонка мячей по шеренгам».</p> |

|    |                      |   |   |
|----|----------------------|---|---|
| 58 | Перебрасывание мяча. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах.</li> </ol>                         | Перебрасывание мяча через сетку (в парах). Броски мяча вверх с хлопками за спиной. Прыжки на мячах – хоппах. Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. П/и «Попади мячом в цель». |
| 59 | Перебрасывание мяча. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> </ol>                                    | Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Пятнашки на улиточках».                           |
| 60 | Ловля мяча.          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</li> <li>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>3. Развивать быстроту, сообразительность.</li> </ol>       | Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Метание набивного мяча на дальность. П/и «Мяч в воздухе».                           |
| 61 | Ведение мяча.        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</li> <li>2. Развивать силу броска.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</li> </ol>   | Ведение мяча с дополнительными заданиями. Бросание мяча до указанного ориентира. Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы. П/и «Меткий стрелок».                  |
| 62 | Броски мяча.         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять отбивать мяч ладонями в движении.</li> <li>2. Упражнять ведению мяча в беге.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.</li> <li>4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.</li> </ol> | Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. Ведение мяча, продвигаясь бегом. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его другой рукой. П/и «Ловишка с мячом».   |
| 63 | Перебрасывание мяча. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>2. Закреплять мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</li> </ol>  | Перебрасывание мяча через сетку (в парах). Броски мяча вверх с хлопками за спиной. Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. П/и «Попади мячом в цель».                           |

|    |                            |   |   |
|----|----------------------------|---|---|
|    |                            |   |   |
| 64 | Ведение мяча.              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал.</li> <li>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.</li> </ol>                                       | Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. П/и «Пятнашки на улиточках».                                     |
| 65 | Перебрасывание мяча (май). | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.</li> <li>2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой.</li> <li>3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.</li> <li>4. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.</li> </ol> | Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал. Передача мяча ногой в движении. Прыжки на мячах – хоппах. П/и «Гонка мячей по шеренгам». |
| 66 | Перебрасывание мяча.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</li> <li>2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет.</li> <li>3. Развивать координацию движений.</li> </ol>  | Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Пятнашки на улиточках».   |
| 67 | Ловля мяча.                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте.</li> <li>2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину.</li> <li>3. Развивать быстроту, сообразительность.</li> </ol>                       | Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Метание набивного мяча на дальность. П/и «Мяч в воздухе».   |
| 68 | Ведение мяча.              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями.</li> <li>2. Развивать силу броска.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.</li> </ol>   | Ведение мяча с дополнительными заданиями. Бросание мяча до указанного ориентира. Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы. П/и «Меткий стрелок».                                    |
| 69 | Перебрасывание мяча.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.</li> <li>2. Закреплять мягкую ловлю мяча двумя руками</li> </ol>   | Перебрасывание мяча через сетку (в парах). Броски мяча вверх с хлопками за спиной. Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. П/и «Попади мячом в цель».   |

|    |              |   |  |
|----|--------------|---|--|
|    |              | с хлопком.  |  |
| 70 | Диагностика. | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча. Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10). |
| 71 | Диагностика. | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в ворота на меткость.  |
| 72 | Итоговое.    | См. приложение.                                       | Развлечение «Разноцветный быстрый мяч».  |

#### 4. Календарно-тематический план.

##### (вторая младшая группа)

| №  | Раздел  | Кол-во | Теоретико-практический | Практический |
|----|---|--------|------------------------|--------------|
| 1  | Возрастные характеристики возможных достижений ребенка. | 4      |                        | 4            |
| 2  | История возникновения мяча                              | 1      | 1                      |              |
| 3  | Броски мяча   | 22     |                        | 22           |
| 4  | Подбрасывание мяча                                      | 7      |                        | 7            |
| 5  | Перебрасывание мяча в парах                             | 10     |                        | 10           |
| 6  | Перебрасывание мяча через сетку                         | 7      |                        | 7            |
| 7  | Отбивание мяча  | 11     |                        | 11           |
| 8  | Забрасывание мяча в корзину                             | 4      |                        | 4            |
| 9  | Знакомство с мячами – футболами                         | 1      | 1                      |              |
| 10 | Упражнения с мячами – футболами                         | 4      |                        | 4            |
| 11 | Итоговое  | 1      | 1                      |              |
|    | Итого:  | 72     | 3                      | 69           |

## Календарно-тематический план

(старшая группа)

| №  | Раздел   | Кол-во | Теоретико-практический | Практический |
|----|--|--------|------------------------|--------------|
| 1  | Возрастные характеристики возможных достижений ребенка | 4      |                        | 4            |
| 2  | История возникновения мяча                             | 1      | 1                      |              |
| 3  | Беседа о спортивной игре «волейбол»                    | 1      | 1                      |              |
| 4  | Беседа о спортивной игре «баскетбол»                   | 1      | 1                      |              |
| 5  | Беседа о спортивной игре «футбол»                      | 1      | 1                      |              |
| 6  | Броски мяча  | 14     |                        | 14           |
| 7  | Отбивание мяча   | 7      |                        | 7            |
| 8  | Перебрасывание мяча                                    | 13     |                        | 13           |
| 9  | Упражнение с фитболами                                 | 4      |                        | 4            |
| 10 | Забрасывание мяча в цель                               | 4      | 4                      |              |
| 11 | Ведение мяча   | 12     |                        | 12           |
| 12 | Перебрасывание мяча через сетку                        | 10     | 10                     |              |
|    | Итого:   | 72     | 18                     | 54           |

Перспективный план:

Цель:

Создание условий для формирования основ здорового образа жизни, укрепления здоровья, физического и психического развития, обеспечения эмоционального благополучия детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья;
- всестороннее совершенствование функций организмов;
- повышение работоспособности и закаливания организма.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств детей
- овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способа укрепления здоровья.

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

## **СЕНТЯБРЬ**

Физкультурное развлечение с родителями: «Мы сильные, смелые, после лета загорелые!»

Физкультурное развлечение на тему: «За здоровьем в детский сад!»

## **ОКТАБРЬ**

Физкультурное развлечение на тему: «Путешествие в осенний лес».

Физкультурный досуг на тему: «В осеннем лесу!»

## **НОЯБРЬ**

Физкультурное развлечение: « Мойвеселый,звонкий мяч»

Физкультурное развлечение на тему: «Веселые старты!»

Физкультурное развлечение на тему: « Быстрые, ловкие, смелые,умелые!»

## **ДЕКАБРЬ**

Спортивно-игровое мероприятие на тему: «Мы сильные, смелые,ловкие, умелые!»

Физкультурно-познавательный досуг на тему: «День Героев Отечества»

## **ЯНВАРЬ**

Физкультурный праздник на тему:«Мы мороза не боимся»

Спортивное развлечение на тему: «Путешествие в страну спорта»

## **ФЕВРАЛЬ**

Физкультурное развлечение на тему: «Школа молодого бойца»

Физкультурное развлечение на тему: «Бравые солдаты»

Физкультурный праздник с родителями «Бравые солдаты»

## **МАРТ**

Физкультурный досуг на тему: «Весну играми встречаем»

Музыкально-физкультурное развлечение на тему: «Масленицу встречаем, зиму провожаем!»

## **АПРЕЛЬ**

Месячник Здоровья

Физкультурное развлечение на тему: «В здоровом теле- здоровый дух»

## **МАЙ**

Физкультурное развлечение на тему: «Мы веселые ребята»

Музыкально-спортивное мероприятие на тему: «Да здравствуют дети, на всей планете».

### **5. Требования к результатам освоения проекта.**

| <b>Виды движений:</b>           |  | <b>Средний уровень<br/>(1-й год обучения)</b>   | <b>Средний уровень<br/>(2-й год обучения)</b>   |
|---------------------------------|--|---|---|
| Элементы<br>игры в<br>баскетбол | Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в | Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч. | Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч. |

|                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
|                          | локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)   |   |   |
|                          | Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)   | Из 5 бросков 3 попадания  | Из 5 бросков 4 попадания  |
| Элементы игры в волейбол | Перебрасывания мяча через сетку   | Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.                          | Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.                                      |
|                          | Перебрасывание мяча друг другу  | Расстояние 3 метра. Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч. | Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.                              |
| Элементы игры в футбол   | Передача мяча друг другу  | Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.  | Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.                               |
|                          | Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой) | Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.                 | Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.   |
|                          | Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.   | 2 раза из 10  | 3 раза из 10  |
| «Школа мяча».            | Отбивания мяча на месте   | Не менее 10 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.  | Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.  |
|                          | Подбрасывания мяча с хлопками в движении  | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.                  | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч. |
|                          | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте  | 15-20 раз<br>2 раза потерял мяч   | 20-35 раз<br>1 раз потерял мяч  |
|                          | Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении  | Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз                                      | Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз  |

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

**Требования к результатам освоения проекта по обучению игре мячом (первый год обучения)\_\_\_\_\_**  
**учебный год**

| Виды движений | Элементы игры в баскетбол |                                     | Элементы игры в волейбол        |                                | Элементы игры в футбол  |                                  | «Школа мяча»                             |                         | «Школа мяча»                                     |  | Итого |
|---------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--|-------------------------|--|--|-------|
|               | Ведение мяча в движении   | Броски мяча в баскетбольную корзину | Перебрасывание мяча через сетку | Перебрасывание мяча друг другу | Ведение мяча в движении | Броски мяча в ворота на меткость | Подбрасывание мяча с хлопками в движении | Отбивание мяча на месте | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте | Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении |       |
| Ф.И.О.        |                           |                                     |                                 |                                |                         |                                  |  |                         |  |  |       |

|    |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|    |                    | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. |
| 1  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 2  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 3  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 4  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 6  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 7  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 8  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 9  |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 10 |                    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|    | Итого: В<br>С<br>Н |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

**Требования к результатам освоения проекта по обучению игре мячом(второй год обучения)\_\_\_\_\_**  
**учебный год**

| Виды движений |  | Элементы игры в баскетбол |      |                                     |      | Элементы игры в волейбол        |      |                                |      | Элементы игры в футбол  |      |                                  |      | «Школа мяча»                             |      |                         |      | «Школа мяча»                                     |      |  |      | Итого |      |  |  |
|---------------|--|---------------------------|------|-------------------------------------|------|---------------------------------|------|--------------------------------|------|-------------------------|------|----------------------------------|------|--|------|-------------------------|------|--|------|--|------|-------|------|--|--|
|               |  | Ведение мяча в движении   |      | Броски мяча в баскетбольную корзину |      | Перебрасывание мяча через сетку |      | Перебрасывание мяча друг другу |      | Ведение мяча в движении |      | Броски мяча в ворота на меткость |      | Подбрасывание мяча с хлопками в движении |      | Отбивание мяча на месте |      | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте |      | Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении |      |       |      |  |  |
| Ф.И.О.        |  | Н.Г.                      | К.Г. | Н.Г.                                | К.Г. | Н.Г.                            | К.Г. | Н.Г.                           | К.Г. | Н.Г.                    | К.Г. | Н.Г.                             | К.Г. | Н.Г.                                     | К.Г. | Н.Г.                    | К.Г. | Н.Г.   | К.Г. | Н.Г.   | К.Г. | Н.Г.  | К.Г. |  |  |
| 1             |  |                           |      |                                     |      |                                 |      |                                |      |                         |      |                                  |      |  |      |                         |      |  |      |  |      |       |      |  |  |

|    |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | Итого: В<br>С<br>Н |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

#### Задачи первого года обучения:

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

#### К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча через сетку;
- передача мяча друг другу с помощью йога;
- выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - в вертикальную цель с 3-4 м;
  - в баскетбольный щит с места;
  - в баскетбольный щит с ведением;
  - метать набивной мяч;
  - с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)
- отбивать мяч:
  - на месте правой, левой рукой;
  - на месте правой с передачей из правой руки в левую;

- правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
- ловить мяч ногой.

### **Задачи второго года обучения:**

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

### **К концу года дети должны уметь:**

- вести мяч:
  - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
  - приставным шагом;
  - с поворотом, бегом;
  - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
  - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
  - ногой в движении;
  - с передачей напарнику;
  - с дополнительными заданиями.
- бросать мяч в кольцо:
  - двумя руками из-за головы;

- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча парам с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

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

**Возраст детей:** проект составлен для детей дошкольного возраста.

**Сроки реализации проекта:** 4 года (вторая младшая и старшая группы).

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

**Длительность занятий** зависит от возраста детей и составляет 15 минут во второй младшей группе, 25 минут в старшей группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю.

## 6. Методическое обеспечение проекта.

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти».
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.
4. Доронова, Т.Н., Якобсон С.Г., Соловьева, Е.В.Радуга: Программа воспитания. Образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада [Текст] / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон. – М.: Просвещение, 2003. – С. 78.
5. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. - М.: Просвещение, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательное - воспитательном процессе. - М.: Илекса, 2003.
9. Луконина Н. «Физкультурные праздники в детском саду», М – Айрис – пресс, Москва 2007.
10. Зимонина В. Н. Воспитание ребенка – дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, коммуникативного, инициативного, неболеющего, аккуратного. Расту здоровым: Программно – методического пособие для педагогов дошкольных учреждений/ В. Н. Зимонина. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 304 с.
11. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос,2003.
12. Степченкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Программа и методические рекомендации. Мозаика – Синтез,2005.
13. Алямовская В. Г. Физкультура в детском саду: теория и методика физкультурных мероприятий/ В. Г. Алямовская. – М.: Чистые пруды,2005. – 30 с.
14. Бардышева Т.Ю. Пальчиковые игры «Пляшут наши ручки» Карапуз-Дидактика.2005.
15. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду/ П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М.: Просвещение,1990. – 175 с.
16. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Мозаика –Синтез, 2006.
17. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Москва «Просвещение», 2006.
18. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.
19. Лазарев М.Л.Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997.

20. Кудрявцев В.Т., Б.Б.Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

## **7. Методика обучения играм с мячом.**

### **Методические рекомендации по структуре занятий:**

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

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

**Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация. (Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

### **Методика обучения игре в баскетбол.**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. В **старшей** группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу. Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед. Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается. В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

**В подготовительной к школе группе** продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой. Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину. В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока. Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру. Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину. Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут. Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель. Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается. Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок. Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, Лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено

нарушение. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взялись за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

### **Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.**

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

**Бросание и ловля** — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом. Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

**Метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в

зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

**Метание вдаль** не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

#### **Методика обучения игре в волейбол.**

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

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

#### **Методика обучения ведению мяча.**

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

### **Правила ведения мяча:**

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

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

### **Упражнения:**

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

### **Методика обучения игре в футбол**

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 3-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения). Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение ведению; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 35 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 3-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

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

## **8. Список литературы**

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти» 2004 г.
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й. 1992 г.
4. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г;
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова.

8. «Радуга»: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада /[Т.И Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В.Соловьева, С.Г. Якобсон; науч.рук. Е.В. Соловьева].-Просвещение, 2010.
9. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. - М.: Просвещение, 2005.
10. Дедулевич М.Н. Играй – не зевай: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений. М.: Просвещение, 2007.

# Приложение

### **Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.**

#### **Занятие 1.**

**Задачи:** - формировать умение владеть мячом;

- упражнять в передаче - ловле мяча, в ведении мяча на месте правой и левой рукой;

- приучать не мешать товарищу по игре;

- воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

#### **Ход занятия.**

##### **Вводная часть.**

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

## **ОРУ.**

(упражнения с кубиками)

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

## **ОВД.**

1. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно расположившись на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8-10 раз.
  2. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.
  3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.
- П/и: «Пять бросков». 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,5-2 м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

### **Занятие 2.**

**Задачи:** - формировать умение владеть мячом;

- развивать ловкость, координацию движений, внимание;

- воспитывать самостоятельность.

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

### **Ход занятия.**

### **Вводная часть.**

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

### **ОРУ.**

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.

2. «Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.

3. «Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.

4. «Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.

5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, ТО левой рукой. 10-12 раз.

6. «Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз.

7. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

### **ОВД.**

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

2. Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 68 раз.

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

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

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

### **Заключительная часть.**

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

### **Занятие 3.**

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

- учить быстро реагировать на сигнал;

- ВОСПИТЫВАТЬ АКТИВНОСТЬ.

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть.**

#### **ОРУ.**

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

#### **ОВД.**

1. П/и.: «Вызов по имени». Детей делят на 3 - 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.
2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Идти свободным шагом, мяч вести впереди - сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем попробовать выполнить задание бегом.

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

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

#### **Заключительная часть.**

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

### **СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ.**

#### **Разноцветный быстрый мяч**

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

**Инвентарь:** мячи, набивные мячи.

Дети заходят в зал под музыку и садятся на скамейки.

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

(Дети читают стихи).

#### **1-й ребенок.**

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час,  
Я бросаю - ты поймай,  
А уронишь - поднимай.

**2-й ребенок.**

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

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

**Ведущий:** Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

**Подвижная игра «Мячик кверху»**

**Ведущий:** Предлагаю провести соревнование.

**Эстафета «Гонка мячей». Танец с мячами.**

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

**Игровое упражнение «Ловкая цапля».**

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

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

### **Подвижная игра «У кого меньше мячей».**

Перебрасывание мячей одной командой через сетку на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей. Подведение итогов. Награждение сладкими призами.

### **Мячи разные бывают.**

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

**Инвентарь:** мячи: баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон. Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спортник.

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

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

**Ведущий:** Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали. Показ таблицы. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют).

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

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

### **Разминка под музыку с мячами среднего размера.**

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

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

### **1 эстафета: «Самые меткие».**

Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в кольцо. (Спортник достает волан и ракетку).

## **2 эстафета: «Не урони».**

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

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

## **3 эстафета: «Быстро поймай».**

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

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

## **4 эстафета: «Футболисты».**

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

## **5 эстафета: «Пингвины».**

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

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

Задачи: - укрепление здоровья детей;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

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

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Оборудование: - мяч коррекционный малый - 2 шт.;

- мячи большого диаметра — 20 шт.;

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

- обруч большой - 2 шт.;

- конус - ориентир - 2 шт.

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

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

**Реб.:** Товарищи, точно известно.

Хотите, верьте, хотите, нет,

Что спорт до сих пор повсеместно

Приносит пользу, а не вред.

**Реб.:** Родители - такой народ,

На занятость спешат сослаться!

Всем надо спортом заниматься!

А вот чтоб ставить всем рекорды,

И о болезнях забывать,

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять.

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

**Реб.:** Празднику спортивному рада вся семья.

Нашим физкультурникам -Ура! Ура! Ура!

**Реб.:** Спортсмены всегда впереди

Блестят у них медали

И звезды на груди.

**Реб.:** Те звезды и медали

Они завоевали

Но все спортсмены наши

Вот так же начинали?

Ведущая представляет жюри.

Председатель жюри: Стать чемпионом, все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Соревнованье начинаем

И твердо верим в ваш успех!

Приветствие команд.

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

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

**Музыкально-ритмическая композиция с мячами.**

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

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

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

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

Подведение итогов. Награждение участников соревнований.

## **1. Беседы с детьми.**

### **Беседа 1. Как избежать травматизма.**

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы. Чтобы избежать травматизма: - не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок; - обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку; - в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения; - учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

### **Беседа 2. Как достичь положительного результата.**

- Футбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует. «Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец,

добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...» Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

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

Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.

## **2.Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол.**

### **Беседа 1. Откуда пришел баскетбол.**

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется? «Баскет» в переводе с английского языка означает — корзина, «бол» - мяч.

Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось? Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины изпод персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки. Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Такова история возникновения баскетбола. В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

## **Беседа 2. Какие бывают мячи?**

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю. Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир. Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его. Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче. Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

## **Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

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

#### **Беседа 4. Кто разыгрывает мяч.**

- Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды. Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаются перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра. Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии. Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции.

Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу. Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч в игру, и матч продолжается. Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

#### **Беседа 5. Нападаем — защищаем.**

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины. Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна Нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед. Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два - три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

#### **Беседа 6. Что молено и чего нельзя в баскетболе?**

- И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры. Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам. Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка. А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды. Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

#### **Беседа 7. Штрафные броски.**

- Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешал играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков. Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья поддет тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко. А если забросишь оба раза - два очка. Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину. Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!