

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 37 «Солнышко»

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ д/с№37«Солнышко»
С.А. Танцюра

**Дополнительная
образовательная программа
по физическому развитию
«Школа мяча»
(для детей 5-8 лет)**

Автор: Карамова Зульфия Вильевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г. Усть-Илимск

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.	3
Актуальность	3
Проблема.....	3
Цель программы	3
Основные задачи	3
Сроки реализации программы.....	3
Режим занятий.....	3
Планируемые результаты.....	3
II. Содержание программы	
Этапы реализации.....	5
Место проведения.....	5
Формы подведения итогов реализации программы.....	5
Планируемые результаты.....	5
Тематический план.....	6
III. Условия реализации программы	
Кадровые условия.....	7
Материально-технические условия.....	7
Оценочный материал	7
Методические материалы.....	7
IV. Оценочные материалы	
Методические материалы.....	8
Приложение 1.....	9
Приложение 2.....	10
Приложение 3.....	13

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. Дополняя общеобразовательную программу в ДОУ в соответствии ФГОС.

Оказание дополнительных платных услуг регулируется постановлением от 24.09.2014 г. №781 «Об установлении с 01.10.2014 г. цен на платные услуги (без учета налога на добавленную стоимость), предоставляемые муниципальными бюджетными (автономными) дошкольными образовательными учреждениями города, Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Начальная школа- детский сад»».

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Проблема: Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста.

Цель: обогащение двигательного опыта детей 5-8-го года жизни.

Задачи:

1. Улучшить физическое развитие, физическую подготовленность детей за счет овладения детьми техники владения мяча.
2. Освоить технику игры в волейбол, баскетбол, пионербол, и научить выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива при выполнении цели и правил игры.

Сроки реализации программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий: Проведение занятий периодичностью два раза в неделю подгруппами 14-16 детей. Продолжительность занятий зависит от возрастной категории детей:

Возраст	Число детей в группе	Время занятия
5 -6 лет	14-16 детей	20 – 25 мин
6 – 8 лет	14-16 детей	25 – 30 мин

Планируемые результаты

для детей 5-6 лет:

- овладеют техникой действий с разными мячами;
- сформируются новые двигательные навыки: ведения мяча разными способами, забрасывание мяча в корзину, бег с ввёртыванием при ведении мяча, блокировка, ведение мяча с бегом в разном темпе;

- сформируются навыки сотрудничества: дети научатся играть в команде для достижения общей цели;
- научатся адекватно оценивать результаты игры, своих действий.

для детей 6-8 лет:

- дети смогут владеть мячом, выполняя упражнения с мячом.
- освоят элементы игры в волейбол, элементы баскетбола;
- у детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- научиться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 4 до 8 лет. Это определяется ростом физических возможностей, активным развитием организма ребенка, изменением психологической позиции.

Учитывая особенности ребёнка в дошкольном возрасте, основной **формой организации** в секции является специально организованная образовательная деятельность: игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом (Приложение 3)

Этапы реализации

Система организации образовательной деятельности предусматривает три этапа работы:

Первый этап - этап первоначального разучивания - знакомство детей с новыми двигательными действиями с мячом и формирование умений выполнять их. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении.

На этом этапе не все дети достаточно ловки при ловле мячей. Они не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Важно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. Упражнения на ловлю мяча развивают глазомер, меткость, координацию движений, ловкость. Упражнения в парах развивают согласованность движений, воспитывают умение считаться с другими.

Второй этап – этап углубленного разучивания – уточнение правильности выполнения деталей техники, выработка умений выполнять их слитно. На данном этапе повышается активность детей, которая способствует изменению условий выполнения упражнений. Особое внимание уделяется упражнениям в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, формируются навыки владения мячом посредством подвижных игр. Во время игр у воспитанников развивается ритмичность и выразительность движений. Дети уже сами могут контролировать свои движения, правильно или нет, они их выполняют. Дети учатся вести себя в коллективе, соблюдать правила игры.

Третий этап - закрепление и совершенствование двигательных знаний и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах – этап стимулирования детей к самостоятельному выполнению движений, создание условий для возможности применения их в играх. На этом этапе дети знакомятся с элементами спортивных игр с мячом: баскетбол, волейбол. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.

Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотоставок;
- физкультурные досуги.

Тематический план (первый год обучения 5-6 лет)

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	История возникновения мяча. Виды спорта с мячом. Техника безопасности.	1	1	
2	Подбрасывание мяча	8		8
3	Броски мяча о стену	4		4

4	Перебрасывание мяча в парах	10		10
5	Перебрасывание мяча через сетку	10		10
6	Ведение мяча	6		6
7	Отбивание мяча	10		10
8	Забрасывание мяча в корзину	10		10
9	Упражнения с мячами фитболами	4		4
Итого:		62		62
Формы промежуточных и итоговых мероприятий:		1. Диагностика результатов обучения. 2. Соревнования, эстафеты, игры, физкультурные досуги. 3. Оформление фотовыставок.		

Тематический план (второй год обучения 6-8 лет)

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	История возникновения мяча. Техника безопасности.	1	1	
2	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
5	Подбрасывание мяча	6		6
6	Броски мяча о стену	4		4
7	Отбивание мяча	10		10
8	Перебрасывание мяча в парах	8		8
9	Упражнения с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в кольцо	8		8
11	Ведение мяча	10		10
12	Перебрасывание и ловля мяча через сетку	10		10
Итого:		62	4	58
Формы промежуточных и итоговых мероприятий:		1. Диагностика результатов обучения 2. Соревнования, эстафеты, игры, физкультурные досуги. 3. Оформление фотовыставок.		

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые условия

Реализацию программы обеспечивает Карамова Зульфия Вильевна, инструктор по физической культуре, имеет высшее профессиональное образование учитель биологии - химии по специальности «Биология» с дополнительной специальностью «Химия» (квалификация учитель биологии – химии (Иркутский государственный педагогический институт); диплом о профессиональной переподготовке по образовательной деятельности «Физическое развитие» (ОГАОУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области»).

Материально-технические условия

Занятия проводятся в помещении физкультурного зала. Все окна в физкультурном зале защищены решетками.

Уровень освещения в физкультурном зале соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Помещение регулярно проветривается. Влажная уборка проводится перед началом каждого занятия. Генеральная уборка проводится еженедельно, согласно графику. Для проведения уборки в данном помещении выделен отдельный уборочный инвентарь.

В зале выполнен косметический ремонт – потолки окрашены водоэмульсионной краской, стены покрыты акриловой краской, пол застелен линолеумом, что позволяет проводить уборки влажным способом с использованием моющих средств.

В помещении физкультурного зала имеется все необходимое оборудование:

Спортивный инвентарь:

Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие – 20 шт.);
- футбольные (1 шт.);
- волейбольные (8 шт.);
- баскетбольные (7 шт.);
- фитболы (19 шт.);
- цветные кубики (62 шт.);
- баскетбольные кольца (2 шт.);
- напольные корзины (5 шт.);
- обручи (45 шт.);
- кегли (20 шт.);
- гимнастические скамейки (2 шт.);
- мишени (3 шт.);
- волейбольная сетка (1 шт.);
- дуги малые и большие (7 шт.);
- свисток (1 шт.);
- бубен (1 шт.).

Технические средства обучения:

- магнитофон (1 шт.);
- флеш - карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики; презентации, видеоролики, мультфильмы 1 шт.);
- ноутбук (1 шт.).

IV. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Оценка результатов освоения программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по физической культуре за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий в секции. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Критерии оценки выполнения: 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован; 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов – отказ от выполнения движения. (Приложение 1)

Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2012.
2. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
3. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
4. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
5. **Наглядно-дидактические пособия:** серия «Какие бывают мячи», «Виды спорта».
6. **Электронно-образовательные ресурсы:** презентации «История возникновения мяча», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол».
7. **Интернет ресурсы:**
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/06/04/rabochaya-programma-shkola-myacha>
<http://ds16.nevinsk.ru/obrazovanie/рабочая-программа-школа-мяча>

Методика обучения детей упражнениям с мячом

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

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

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

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

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

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом

отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

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

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

Игры и игровые упражнения с мячом для детей 5-6 лет.

«Мяч в корзину»

Цель: Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход: Обозначается круг радиусом 2-2,5 м. В центре круга ставится пластмассовая корзина для мячей. Дети, стоя за чертой, по очереди способом снизу двумя руками бросают в корзину мячи среднего диаметра. Отмечают детей, выполнивших точный бросок.

«Школа мяча»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1:

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о пол и поймать двумя руками.
- 5) Ударить мяч о пол и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о пол и поймать одной левой рукой.

Группа упражнений 2 (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

«Игра в мяч»

Цель: Развивать ловкость, зрительно - моторную координацию.

Ход: Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач. Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч Из

корзины, где игрушки,

Поскорей его достань И играть со

всеми встань

Кач, кач, кач. Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем И подбросим

снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч!

и ловят его.

А потом его поймаем И ударим

снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

«Быстрый мячик»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость.

Ход: Играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко. Отбивают о землю.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, Отбивают о землю.

Не уйдешь от наших рук.

«Зевака»

Цель: Развивать внимание, координацию движений, ловкость.

Ход: Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

«Охотники и звери»

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

Ход: На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

«Кого назвали, гот и ловит мяч»

Цель: Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Ловишка с мячом»

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

од: Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

Раз, два, три—мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

«Поймай мяч»

Цель: Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход: Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Игры и игровые упражнения с мячом для детей 6-8 лет.

«Школа мяча»

Цель: Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1:

Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.

- 1) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.

- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 3) Ударить мяч о пол и поймать двумя руками.
- 4) Ударить мяч о пол и поймать одной правой рукой.
- 5) Ударить мяч о пол и поймать одной левой рукой.

Группа упражнений 2 (у стены):

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной

правой, затем левой рукой.

«Игра в мяч»

Цель: Развивать ловкость, зрительно - моторную координацию.

Ход: Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач. Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч Из

корзины, где игрушки,

Поскорей его достань И играть со

всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем И подбросим

снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч!

и ловят его.

А потом его поймаем И ударим

снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

«Мотоциклисты»

Цель: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Ход: На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети - мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог - регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

«Ловишки парами»

Цель: учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Ход: Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре - водящий, его цель - ведя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

«Мяч ловцу»

Цель: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

Ход: На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1 м, второй – 3 м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда - игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

«Борьба за мяч»

Цель: Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Ход: Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Поймай мяч»

Цель: Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход: Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно

предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

«У кого меньше мячей»

Цель: Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход: Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. У каждого в руках мяч. По сигналу педагога дети пинают мячи правой и левой ногой. После второго сигнала прекращают и подсчитывают количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.