

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«РЖД детский сад № 51»  
(РЖД детский сад № 51)**

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
РЖД детский сад № 51  
(протокол № 1 от 28 августа 2025г.)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующим РЖД детский сад № 51  
\_\_\_\_\_ Е.И.Барсукова  
(Приказ № 162-орг от 29 августа 2025г.)

**СОГЛАСОВАНО**  
Советом родителей  
РЖД детский сад № 51  
(протокол № 1 от 26 августа 2025г.)

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Волшебный мяч»  
(часть 2)**

Возраст обучающихся: **5-7 лет**

Составитель: Т.Ю.Старунская,  
инструктор по физической культуре

2025г., г.Ачинск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие проходит 1 раз в неделю.

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 организациях.

### **Условия реализации программы**

Образовательная деятельность проводится с один раз в неделю учебного года включительно в специально оборудованном помещении (спортивный зал, во время занятий используются, спортивный инвентарь в соответствии с возрастом детей).

### **Направления работы:**

**Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

**Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Главная цель Программы – совершенствование двигательной деятельности детей 5-7 лет на основе формирования потребности в движениях.

Основные задачи:

1. На основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребёнка.
2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребёнка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения её путём физической и духовной работы.
4. Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программы минимума и максимума.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
6. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.

Большое внимание в Программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается достаточно широкий спектр работы, прежде всего самые разнообразные как по форме, так и по содержанию занятия. Игра для ребёнка – основной спутник жизни. С любым предметом он играет, разговаривает, сопереживает и радуется. Один и тот же объект может иметь много образов и значений. Но по мере взросления у многих детей начинает пропадать творческий игровой подход к предметам. Параллельно снижается и уровень развития творческих способностей в игровой деятельности. Ребёнок постоянно нуждается в организации развивающей среды и в частых совместных играх со взрослыми. Тогда будет развитие творческих способностей продолжаться. Для того, чтобы творческий запас не иссяк, воспитатель должен решить важные задачи:

- как можно шире развивать и обогащать творческое воображение ребёнка, используя разные способы организации игровой деятельности;
- обеспечивать не столько количество предметов, сколько разнообразие игровых действий, которые разовьют у ребёнка умение придумывать, обогащать игру и фантазировать.

Тогда у ребёнка будут рождаться новые замыслы, цели. А это приведёт его к самостоятельному познанию. Накопление информации потребует выход, и ребенок начнёт передавать свои знания и опыт другим. В результате дети становятся авторами упражнений. Итак, для того, чтобы научить ребёнка видеть не просто предмет. А возможности, действовать с ним, взрослый должен сам играть с детьми в качестве партнёра. И не важно, что им придётся пройти путь проб и ошибок. Ведь рядом взрослый друг, который поможет в случае необходимости. Любую игру можно сделать интересной и дать ей дальнейшее развитие. Всё зависит от творческого подхода самого взрослого.

**Материально - техническое обеспечение.**

- Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:
- Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, зал - просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.
- Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.
- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные, футбольные);

- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-фитболлы;
- конусы-ориентиры.

#### **Формы работы с детьми:**

**Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации программы 2 года. Учебный год длится 8 месяцев - с октября по май. Предполагается проведение по одному занятию в неделю с детьми 5-7 лет во вторую половину дня в спортивном зале продолжительностью 25 минут.

#### **Работа с родителями:**

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

**Формы работы с родителями** осуществляются по следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей: эмоции от игр с мячом.

#### **Наглядная информация для родителей:**

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек «Игры на улице»

## ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

В методической литературе описано много игр с мячами. Продолжать и творчески развивать её можно с мячами разных размеров. Такой подход к играм направляет внимание ребёнка на поиск нового, интересного, формирует умение видеть в каждом предмете разные функции.

Главное, не надо выговаривать ребёнку за то, что он никак не может научиться тому, что получается у всех. У большинства детей это вызывает негативное отношение к игре или вообще к участию в групповых играх.

Поэтому в любой игре должны участвовать дети, разные по физической подготовленности. В процессе систематических повторений они сами научатся друг у друга.

### **«Волшебный мяч» для детей 5-7 лет**

#### Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

1. *Солнышко*. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (для детей 3-7 лет).
2. *Хлопушки*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. *Отбивалки*. Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой (для детей 3-7 лет).
4. *Правый – левый*. Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно (для детей 4-7 лет).
5. *Кулачок*. Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. *Ребро*. Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. *Подскок*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол (для детей 3-7 лет).
8. *Хлоп – гоп*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. *Вертушка*. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. *Корзинка*. Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его (для детей 5-7 лет).

#### Виды упражнений с мячом в движении

1. *Бим-Бом*. Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. *Волна*. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. *Тик-так*. Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка (для детей 5-7 лет).
4. *Юла*. Так же отбивать мяч и ловить после кружения (для детей 5-7 лет).
5. *Самолёт*. Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку (для детей 5-7 лет).
6. *Луноход*. То же упражнение, но ловить мяч после кружения (для детей 5-7 лет).
7. *Вертолёт*. То же упражнение, но с добавлением хлопков (для детей 5-7 лет).
8. *Стрела* (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену (для детей 5-7 лет).
9. *Стрела вторая*. То же упражнение, но мяч в левой руке (для детей 5-7 лет).
10. *Кораблик*. Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену (для детей 5-7 лет).

#### Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 5-7 лет).

- Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
- Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).

#### Виды упражнений с мячом в паре

- Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
- Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### Цели:

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию двигательной культуры детей дошкольного возраста.

#### Задачи:

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать координацию движений; ручную умелость.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Нормативный срок освоения программы: 2 года

#### Режим работы:

Количество занятий в неделю для старшей группы	1
Длительность одного занятия	25 мин
Место проведения	спортивный зал

Количество занятий в неделю для подготовительной группы	1
Длительность одного занятия	25 мин
Место проведения	спортивный зал

#### Структура занятия

- Вводная часть: ходьба, бег
- Основная часть:
  - разминка под музыку
  - обучение движениям с мячом
  - дыхательное упражнение
  - подвижная игра
- Заключительная часть:
  - релаксация

Педагогическая оценка усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений воспитателя за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками  
игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Возраст детей
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	5-7 лет
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков	5-7 лет
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой	5-7 лет
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	5-7 лет
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол	5-7 лет
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	5-7 лет
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	5-7 лет
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	5-7 лет
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	5-7 лет
10.	Выполнять упражнения с мячом в паре	5-7 лет

Структура рабочей программы «Мой веселый звонкий мяч»

- Методика обучения детей упражнениям с мячом.
- Перспективное планирование занятий спортивной секции по двум возрастным группам: старшей и подготовительной.
- Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом;
- Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения;
- Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом.

Приложение:

- «История» возникновения мяча и игр с мячом.
- Педагогическая ценность игр с мячом.

Методика обучения детей упражнениям с мячом  
(Д.В.Хухлаева)

*Катание, прокатывание, скатывание* выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала инструктор по физической культуре 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 скамейке 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 подскакивая, 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 ноги 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 впол оборота 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.

#### Методы и приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом

- ❖ пояснение и показ упражнений
- ❖ показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей
- ❖ повторение упражнения
- ❖ использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений
- ❖ творческие задания
- ❖ игровые и соревновательные задания.

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 «Мой веселый звонкий мяч» в качестве разминки или его части.

#### Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

1. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.

2. И.п: то же. Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).

3. И.п: тоже. Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.

4. И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

5. И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч. Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.

6. И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч. Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.

7. И.п: то же. Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

8. И.п: то же, ноги врозь. Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.

*Вариант упражнения:* выполнять упражнение так же, переключая мяч справа налево и слева направо.

1. И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой. Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.

2. И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

#### Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения

(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

##### *«Дотронься до мяча»*

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

##### *«Мой весёлый звонкий мяч»*

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а инструктор по физической культуре произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой*

#### *«Прокати мяч»*

Ребенку предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 2-3 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 4-5 м.

#### *«Прокати мяч в ворота»*

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1,5-2 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

#### *«Брось дальше»*

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения инструктор по физической культуре делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

#### *«Поймай мяч»*

Взрослый, стоя напротив ребёнка (2-3 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч, инструктор по физической культуре сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

#### *«Подбрось – поймай»*

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Инструктор по физической культуре считает, сколько раз ребенок поймает мяч.

#### *«Подбрось выше»*

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

#### *«Перебрось через верёвку»*

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки ребенка. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 2,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

### Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

#### *«Ловишка с мячом»*

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

#### *«Мяч через сетку» (элементы волейбола).*

#### *«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).*

#### *«Поймай мяч»*

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

#### *«Мяч водящему»*

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

#### *«Сбей кеглю»*

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

#### *«Передай мяч»*

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу инструктор по физической культуре начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

#### *«Мы, весёлые ребята»*

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

*«Школа мяча»*

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу инструктор по физической культуре первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

*«Мяч в стену»*

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

*«Охотники и утки»*

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

*«Не давай мяч водящему»*

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

*«Проведи мяч»*

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

#### Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом

(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).

2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).

3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).

4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 –поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

#### Комплекс упражнений с мячами

1. *«Солнышко».* Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. *Солнце светит высоко, солнце светит низко.*
3. *Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*
4. *«Хлопушки».* Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
5. *Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!*
6. *Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
7. *«Отбивалки».* Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
8. *Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,*
9. *А потом на пятку – заплясал вприсядку!*
10. *Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
11. *«Подскок».* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
12. *К солнцу мяч взлетает, знает, что поймает.*
13. *Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*
14. *«Хлоп – гоп».* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
15. *Вверх бросок, об пол – отскок.*
16. *Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»*
17. *«Вертушка».* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
18. *Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.*
19. *Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*
20. *«Корзинка».* Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.
21. *Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.*
22. *А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*
23. *«Качели».* Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.
24. *Вот и полетели быстрые качели.*
25. *Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*
26. *«Ведение по кругу».* Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.
27. *Дружные ребята, девочки и мальчики.*
28. *Весело играют в озорные мячики.*
29. *1, 2, 3, 4, 5 –начинаем мы катать!*

#### Игровые упражнения и игры с элементами волейбола

1. Прокатывание мяча двумя руками друг к другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
2. Перебрасывание мяча диаметром 20, 12, 6, 3 см друг другу любым способом с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).
3. Прокатывание медбола весом 1 кг двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
4. Перебрасывание медбола двумя руками друг другу с увеличением расстояния до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).
5. Перебрасывание мячей двумя руками снизу диаметром 20, 12, 6, 3 см и медбола весом 1 кг с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

6. Перебрасывание мячей двумя руками от груди разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

7. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы разного диаметра и медбола с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

8. Передача по кругу мячей разного диаметра и медбола разными способами: от груди, снизу, из-за головы с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

9. Передача мячей разного диаметра и медбола двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча или медбола с разными способами (для детей 3 – 7 лет).

10. Передача мячей разного диаметра и медбола ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния (для детей 3 – 7 лет).

11. Перебрасывание в паре с увеличением расстояния до 5 м и более мячей разного диаметра и медбола весом 1 кг разными способами: снизу, от груди, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).

12. Перебрасывание мяча диаметром 20 см через сетку высотой на уровне груди ребёнка с постепенным повышением ее до 130 – 170 см и последующим пробеганием под сеткой для ловли мяча. Расстояние от сетки увеличивается до 5 м и более (для детей 3 – 7 лет).

13. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль разными способами: от груди, из-за головы, двумя руками (для детей 4 – 7 лет).

14. Перебрасывание мяча друг другу от груди и из-за головы с увеличением числа игроков от 2 до 6 и более (для детей 5 – 7 лет).

15. Перебрасывание мяча в паре с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад (для детей 5 – 7 лет).

16. Перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая (для детей 5—7 лет).

17. Перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полёте (для детей 5—7 лет).

18. Перебрасывание мяча группой от 4 до 7 игроков с ловишкой в центре круга, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать и отбежать. Бросают мяч по направлению вверх конкретному игроку (для детей 5 – 7 лет).

19. Перебрасывание мяча в паре через сетку с постепенным удалением от неё и изменением высоты сетки (для детей 3 – 7 лет).

20. Перебрасывание мяча в паре через сетку разными способами: от груди, снизу, из-за головы (для детей 4 – 7 лет).

21. Перебрасывание мяча через сетку с увеличением игроков от 1 до 6 с каждой стороны и с уменьшением мячей от 6 до 1 (для детей 5 – 7 лет).

22. Перебрасывание мяча через сетку по диагонали между двумя шеренгами: мяч бросают игроку по шеренге через одного, затем через двух третьему по счёту (для детей 5—7 лет).

23. Перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой (для детей 5—7 лет).

24. Перебрасывание мяча через сетку с называнием игрока, кому предназначен брошенный мяч. Играют две подгруппы, с каждой стороны сетки по 3—6 игроков (для детей 4—7 лет).

25. Знакомство с простейшими правилами игры в волейбол (для детей 5—7 лет).

26. Усложнение правил. Команда получает очко, когда мяч пойман в полете; мяч засчитывается, если ударится об пол или землю на территории игровой площадки. Если мяч упал за чертой — он вне игры и подачу производит та команда, на чьей стороне упал этот мяч. Количество игроков постепенно увеличивается до 7 человек (для детей 5—7 лет).

27. Игра в волейбол с правилами соревнований: команда на команду, с запасными игроками и т.д. (для детей 5—7 лет).

### Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола

1. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на высоту 90, 120, 150, 170, 200 см. Для каждого ребёнка высоту подбирать индивидуально (для детей 3—7 лет).

2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы (для детей 3—7 лет).

3. Забрасывание в баскетбольные кольца на разной высоте мячи разных диаметров: 3, 6, 12, 20 см и воланчика от бадминтона с любого расстояния и любым удобным способом (для детей 3—7 лет).

4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления (для детей 3—7 лет).

5. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей диаметром 6, 12, 20 см и медбола, на месте и в движении, с изменением темпа и направления (для детей 3—7 лет).

6. Подбрасывание и ловля мяча диаметром 20 см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп (для детей 4—7 лет).

7. Отбивание мяча об пол (землю) одной рукой на месте (для детей 3—7 лет).

8. Отбивание об пол (землю) мячей диаметром 3, 6, 12, 20 см (для детей 3—7 лет).

9. Отбивание мяча диаметром 20 см об пол (землю) попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали (для детей 3—7 лет).

10. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя (для детей 4—7 лет).

11. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому передвижению (для детей 4—7 лет).

12. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трёх широких прыжковых шагов, на третий шаг — бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

13. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления (для детей 5—7 лет).

14. Перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнёрами, для каждой пары индивидуально (для детей 5—7 лет).

15. Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом (для детей 4—7 лет).

16. Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнёру от груди, из-за головы. Затем ведение мяча левой рукой (для детей 5—7 лет).

17. Ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнёру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу (для детей 5—7 лет).

18. Из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Можно разделиться на команды (для детей 5—7 лет).

19. Дети подгруппами отбивают мяч об пол (землю) в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенной черты, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо (для детей 5—7 лет).

20. Игра «Баскетболисты и ловишка». Баскетболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. А ловишка бежит и пытается отобрать мяч у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у кого отняли мяч, становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках; побеждает тот, кто сохранит свой мяч (для детей 4—7 лет).

21. Дети парами перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь боковым галопом вправо или влево до обозначенного места, затем бегом возвращаются обратно и встают за последней парой, продолжая перебрасывание в движении.

22. Игра «Ловишка в центре». Пары так же перебрасывают мяч, но в центре бежит ловишка и пытается поймать летящий

мяч. Если он поймает мяч, то встаёт вместо того игрока, который бросал мяч, и пара распадается. Выигрывает та пара, которая сохранится до конца игры.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; бросать мяч от груди или из-за головы двумя руками, но не снизу; перебежать обратно только по внешней стороне, за парами — один игрок справа, другой слева (для детей 5—7 лет).

23. Игра «Защитники и нападающие». Участвуют две команды. Одна защищает баскетбольные кольца. Другая — «нападающие», старается попасть мячом в баскетбольное кольцо. Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, победителем считается команда, забросившая наибольшее количество мячей в баскетбольное кольцо (для детей 5—7 лет).

24. Знакомство с правилами игры в баскетбол: количество игроков в каждой команде 5—7; мяч за пределами площадки — вне игры; начинать и заканчивать игру по свистку, мяч в одних руках долго не держать, а отбивать об пол, или передавать своему партнёру по команде, или забрасывать в кольцо противника и т.д. (для детей 5—7 лет).

### Правила игры в баскетбол для дошкольников

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 5—7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

Цель игры. Команда должна забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти игроков на площадке и нескольких запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки. Один из игроков — капитан.

Судейство. Инструктор по физической культуре следит за выполнением правил игры: даёт сигналы при нарушениях, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.



Время игры. Игра состоит из двух 5-минутных таймов, между которыми даётся 5-минутный перерыв. Инструктор по физической культуре контролирует время игры. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3—4 мин) с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние.

Счёт игры. При попадании мяча в корзину команде начисляются 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

#### Правила проведения игры

Правила замены. Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже не останавливая игру.

Выход мяча из игры. Мяч, пересёкший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначают вбрасывание мяча игроком противоположной команды с того места, где мяч пересёк линию. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последним коснулся мяча, он назначает спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним более трёх шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать его своему партнёру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу или перехватит мяч у противника, снова получает право вести мяч.

Игроку запрещается вести мяч одновременно двумя руками и бежать с ним, держа в руках.

В футболе, волейболе, хоккее правила игры аналогичные, с некоторыми различиями для детей.

### Игровые упражнения и игры с элементами футбола

1. Отбивание мяча вдаль ногой, касаясь его внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).
2. Отбивание мяча вдаль правой и левой ногой, касаясь мяча внутренней стороной стопы (для детей 3—7 лет).
3. Отбивание мяча ногой в цель: сбить кеглю, городок, забить мяч в ворота с разного расстояния (до 5 м) (для детей 3—7 лет).
4. Отбить мяч с места в цель правой - левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы с увеличением расстояния до 5—7 и более метров (для детей 3—7 лет).
5. Ведение мяча в разных направлениях правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороной стопы, с увеличением скорости (для детей 3—7 лет).
6. Ведение мяча ногой в заданном направлении (для детей 3—7 лет).
7. Ведение мяча ногой между предметами змейкой (для детей 4—7 лет).
8. Ведение мяча ногой в паре с отниманием его друг у друга (для детей 3—7 лет).
9. Отбивание мяча в паре друг другу с расстояния 1—2 м и более (для детей 3—7 лет).
10. Ведение мяча ногой в паре друг с другом с продвижением вперёд (для детей 4—7 лет).
11. Игровое упражнение «Морские волны». Прокатывание мяча от одной ноги к другой на месте и в движении (для детей 4—7 лет).
12. Игровое упражнение «Липучка». Прокатывание мяча ногой, не отрывая его от внутренней стороны стопы (для детей 4—7 лет).

13. Подбрасывание мяча ногой вперёд и остановка его внутренней стороной стопы или поднятым носком ноги. Затем в паре один ребёнок отбивает мяч, другой останавливает летящий или катящийся мяч с расстояния до 3—5 м (для детей 4—7 лет).

14. То же игровое упражнение, но с продвижением вперёд с увеличением расстояние, темпа движения и сменой направления (для детей 5—7 лет).

15. Игровое упражнение «Футболист-жонглёр». Подбивание мяча носком ноги и коленом вверх несколько раз подряд (для детей 5—7 лет).

16. Игровое упражнение «Вратари и нападающие». Группа делится на две команды. У каждого вратаря свои ворота из кубов и кеглей. Другая команда забивает мячи в ворота, постепенно увеличивая расстояние от 2 м и более (для детей 4—7 лет).

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч забивать только ногой, а вратари ловят ногами и руками; забивать мяч по 3—5 раз; затем команды сменяются; побеждает та команда или тот игрок, у кого будет меньше пропущенных мячей.

17. Игровое управление «Футболисты и ловишка». Футболисты с мячами стоят по кругу, а ловишка в центре. По сигналу футболисты начинают вести мяч в разных направлениях с отбиванием и подбрасыванием, увёртываясь и убегая от ловишки и стараясь сохранять свой мяч. Ловишка старается увести мяч у игроков ногой. У кого он уведёт мяч, тот становится ловишкой.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; отбивать мяч только ногой; каждый футболист ведёт только свой мяч, не сталкиваясь с другими игроками; выигрывает тот, кто сохранит свой мяч от ловишки (для детей 5—7 лет).

18. Конкурс на лучшего футболиста и вратаря (для детей 5—7 лет).

19. Знакомство с правилами игры в футбол: начинать и заканчивать игру по свистку, мяч за пределами площадки — вне игры; только вратарь имеет право ловить мяч руками и ногами, остальные только ногами. Если игрок не соблюдает правила, то получает штрафное очко. Количество игроков постепенно увеличивать до 7 (для детей 5—7 лет).

20. Соревнование «Кто больше выполнит отбиваний мяча о стенку и не потеряет его» с увеличением расстояния до 1,5 м (для детей 5—7 лет).

21. Соревнования и эстафеты футболистов на выполнение всех вышеописанных игровых упражнений (для детей 5—7 лет).

## Методика обучения в спортивные игры дошкольников

### **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 усложняются последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группами. 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 игры ведет воспитатель. Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, Лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взяли 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 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 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 по физической культуре 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. 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 м), 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 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, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Используемая литература:

1. Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
2. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников.
3. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
4. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.
5. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.
6. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
7. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004.
8. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004

## Глоссарий

д

**Двигательная деятельность** - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

**Двигательная активность** - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности.

с

**Спорт** - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

ф

**Физическое развитие** - процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

**Физическое совершенство** - исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Физическое воспитание** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическая подготовленность** - соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физическое образование** - овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

**Физические упражнения** - специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия Духовному развитию ребенка.

### **Консультация для родителей**

На занятиях физической культурой в детском саду много внимания уделяется упражнениям с мячом. Но ребенок быстрее освоит движения, если с мячом заниматься и дома, выполняя упражнения вместе с ним и используя образные объяснения и проговаривания действий.

Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с ребенком доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры с суперсовременными игровыми материалами.

#### **Рекомендуются следующие упражнения:**

- мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.) - сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличивать);
- катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. - стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- передавать мяч из рук в руки из и.п. (стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- передавать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);
- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками.

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);
- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь).

Возможно соревнование «Кто выше?»;

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;
- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;
- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;
- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);
- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча в баскетболе.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.



3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Материал взят из книги В.Н. Зимониной "Расту здоровым"

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

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения). Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведению; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

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

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий. На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

### **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.

### Немного истории

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – мяч.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить подвижные игры и игры – упражнения с мячом. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый – на любой вкус.

### **Педагогическая ценность игр с мячом**

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

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