

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета № 1  
ГБДОУ детский сад № 48  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 48  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ /Л.В.Герчик/

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Школа мяча»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:  
Фролова Ксения Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность:** *физкультурно-спортивная.*

**Адресат:** обучающиеся дошкольного учреждения 4-5 лет.

**Актуальность:** Для развития организма ребенка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость. В организации свободной деятельности детей в условиях ДОО играм и упражнениям с мячом уделяется недостаточно времени, поэтому дети не владеют мячом (боятся его, не умеют закидывать в кольцо, отбивать и т.д.). С этой целью в детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей дошкольного возраста, с учетом способностей и состояния здоровья детей. Программа кружка дополняет основную образовательную программу ГБДОУ по физическому развитию дошкольников и обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

### **Отличительные особенности программы:**

Основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных спортивных игр с мячом – пионербол, футбол, баскетбол.

**Уровень освоения программы** - общекультурный.

**Объем освоения программы:** 64 часа

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Цель:** повышение уровня физического развития дошкольников средних групп посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: пионербола, футбола, баскетбола.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;
- Формировать интерес к командно-игровым элементам разных видов спорта;

- Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, пионербола) и развитию двигательных способностей;
- Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

#### **Развивающие:**

- Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры.
- Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.
- Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях.

### **Планируемые результаты освоения**

#### **Предметные**

- знакомы с историей зарождения спортивных игр: баскетбола, пионербола и футбола.
- знают правила ведения счета в баскетболе, пионерболе и футболе;
- умеют выполнять отдельные движения с мячом:

#### **баскетбол**

- отбивать (вести) мяч на месте двумя руками поочередно и одной рукой;
- вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом;
- вести и передавать мяч друг другу;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
- играть по упрощенным правилам.

#### **пионербол**

- прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений;
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя руками и одной рукой;
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху;
- бросать мяч в стенку и ловить его;
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
- бросать мяч друг другу;
- играть в «Пионербол» одним мячом.

#### **футбол**

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их;
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель;
- останавливать (принимать) мяч во время передачи;

- играть по упрощенным правилам.

### **Метапредметные**

- умеют ориентироваться на спортивной площадке,
- могут находить удобное место для ведения игры;
- знают правила поведения и техники безопасности на спортивной площадке.

### **Личностные**

- понимают значение разминки, утренней зарядки, выполнения режима дня, дыхательных упражнений для общего физического развития;
- стараются управлять своими эмоциями в разных ситуациях;
- стараются оказать помощь другим в игровой ситуации, играть коллективно.

### **Используемые методы:**

- наглядный;
- словесный;
- практический;
- игровой.

### **Программа рассчитана на детей средних групп (4-5 лет).**

#### **Возрастные особенности.**

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОО. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Дети 4-5 лет очень активны, у них отмечается постоянная потребность в движении. Это связано с некоторыми физиологическими особенностями их организма: процесс окостенения позвоночника еще продолжается, позвоночник довольно гибкий и может деформироваться при длительных статических позах; происходит развитие крупных мышечных групп, поэтому необходимы регулярные посильные нагрузки. Также в данный период совершенствуются следующие физические возможности малышей: повышается выносливость; улучшается координация; движения становятся более точными и уверенными; улучшаются показатели скорости и ловкости. Вместе с тем, нужно знать, что развитие мускулатуры происходит неравномерно. Ритм сердечных сокращений легко нарушается. Поэтому дети быстро устают и периодически нуждаются в отдыхе.

В этом возрасте улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к

более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и, особенно, торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа «Школа мяча» рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная. Основной формой обучения являются групповые занятия.

### **Форма организации работы.**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) проводится в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

### **Режим занятий.**

- Общее количество занятий в год – 64 занятия.
- Количество занятий в неделю – 2 занятия в неделю.
- Продолжительность занятия – 20 - 25 минут для детей 4 – 5 лет.

### **Форма подведения итогов.**

- спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я - спортивная семья».
- игры-эстафеты с элементами спортивных игр для детей и родителей.
- организация фотовыставки «Школа мяча».
- спортивные игры по упрощенным правилам.

## Комплексно-тематическое планирование

### Первый год обучения (4-5 лет)

Занятие	Тема	Содержание
<b>Сентябрь</b>		
1-2	Мониторинг Пионербол. Основы знаний. Основные правила техники безопасности.	Мониторинг 1. Знакомство с историей игры в пионербол. 2. Правила техники безопасности при работе с мячом. 3. Просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры.
3-6	Катание и броски мяча	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).
<b>октябрь</b>		
7-10	Перебрасывание мяча друг другу	Бросание мяч друг другу: - с отскоком от пола - слета Бросание мяча друг другу стоя лицом друг к другу Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом). Подвижные игры: «Поймай мяч», «Десять передач»
11-14	Броски и ловля	Броски и ловля мяча от стены с отскоком от пола. Броски и ловля мяча через сетку друг другу Передача мяча двумя руками от груди
<b>ноябрь</b>		
15-18	Игры и эстафеты с элементами игры в пионербол	Подвижные игры: «Гонка мячей», «У кого больше мячей», «Мяч по кругу», «Ловкая пара», «Ловишка в кругу».
19-22	Учебная игра	Соревнования между двумя командами по упрощённым правилам.
<b>декабрь</b>		
23-26	Футбол Основы знаний Основные правила техники безопасности	1. Знакомство с историей игры в футбол 2. Правила техники безопасности при работе с мячом 3. Просмотр видеоматериалов 4. Изучение правил игры.

27-30	<p>Перемещения по площадке</p> <p>Удары ногой по мячу</p>	<p>- бег по прямой</p> <p>- бег с быстрыми остановками,</p> <p>- приставные шаги</p> <p>- подвижные игры: «Прокати мяч в ворота», «Утки-охотники».</p> <p>- удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с места</p> <p>- Подвижные игры: «Футболист», «Сильный удар».</p>
январь		
31-34	<p>Прием мяча</p> <p>Передача мяча друг другу</p>	<p>Прием катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте.</p> <p>Прием отскочившего от стены мяча подошвой и внутренней стороны стопы</p> <p>Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p> <p>Передача мяча друг другу</p> <p>Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами»</p>
35-36	<p>Ведение мяча</p> <p>Эстафеты</p>	<p>Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии;</p> <p>Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.</p> <p>Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов;</p> <p>Совершенствование техники игры в футбол.</p>
февраль		
37-40	<p>Баскетбол. Основы знаний. Основные правила техники безопасности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с историей игры в баскетбол</li> <li>2. Правила техники безопасности при работе с мячом</li> <li>3. Просмотр видеоматериалов</li> <li>4. Изучение правил игры.</li> </ol>
41-44	<p>Упражнения и игры с ловлей мяча</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя</li> <li>2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе</li> <li>3. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Обгони мяч», Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.</li> </ol>
март		
45-47	<p>Упражнения и игры с передачей мяча</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди</li> <li>2. Передача мяча двумя руками с места парами</li> <li>3. Передача мяча одной рукой от груди с места после ловли его</li> </ol>

		4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок»
48-50	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой 2. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком 3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка»
апрель		
51-54	Упражнения и игры с ведением мяча	1. Ведение мяча в движении правой и левой рукой 2. Ведение мяча в движении, передвигаясь между предметами, с поворотами. 3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка»
55-58	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места 2. Бросок мяча в корзину после ведения
май		
59	Закрепление	Повторение основных движений с мячом (техника основных спортивных игр)
60	Подведение итогов	Игры и эстафеты с элементами игр в баскетбол.
61	Подведение итогов	Игры и эстафеты с элементами игр в пионербол
62	Подведение итогов	Игры и эстафеты с элементами игр в футбол.
63	Подведение итогов	Спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я спортивная семья» (группа № 1) Организация фотовыставки «Школа мяча».
64	Подведение итогов	Спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа я спортивная семья» (группа № 2) Организация фотовыставки «Школа мяча».

## Методическая литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – Москва: Просвещение, 1992. – 157с.
2. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – Москва: Просвещение, 1981. – 96с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – Москва: Владос, 1999. – 142с.
4. Калининский О.А. Планирование в физической культуре дошкольников Метод. рекомендации / Рос. гос. пед. у-т им. А.И. Герцена; [Авт.-сост. О.А. Каминский, С.О. Филиппова, кандидаты пед. наук, доценты]. — СПб. : Изд-во РГПУ, 2000. — 43с.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебное пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - Санкт-Петербург: Детство-ПРЕСС, 2012. – 96с.



6. Осокина Т.И. Физическая культура дошкольников. – Москва: Просвещение, 1984. – 304с.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – Москва: Просвещение, 1984 – 192с.
8. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - Москва: Просвещение, 1984. – 208с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Подвижные игры с мячом

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Ловишки с мячом.

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 детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

## Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

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 пол.

Не уйдёшь от наших рук».

## Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

## Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

## Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

## Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу.

Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою

колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч

выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой – либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подсакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч, и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу, и вопрос переадресовывается ему.

