**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2**

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНА

на заседании Совета педагогов приказом МБДОУ детского сада №2

протокол №1 от 01.09.2025г. от 01.09.2025г. № 73

заведующий МБДОУ детского сада №2

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Беляева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Школа мяча»**

**(для детей 6-8 лет0**

Тверь, 2025г.

**Содержание**

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка……………………………………………………. 3-4

Цели и задачи………………………………………………………………..5-6

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Планирование работы…………………………………………………… 7-11

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Календарный учебный график………………………………………………12

Учебный план…………………………………………………………………12

Методика обследования…………………………………………………..13-14

Приложение ……………………………………………………………….15-17

**Целевой раздел**

1. **Пояснительная записка.**

 Спортивные игры отличаются сложной и точной техникой. Поэтому при обучении игре футбол и баскетбол детей старшего дошкольного возраста технические требования наиболее важны.

 Игровая форма проведения занятий является основной методикой обучения, поэтому в предложенной программе содержатся интересные для детей двигательные задания, в которых реализуются все общие дидактические принципы.

 Следует сказать, что спортивными играми в детском саду не предусматривают спортивных целей. В них решаются задачи всесторонней физической подготовки, содействия оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста.

 Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире, которая нравится не только мальчикам, но и девочкам. Это игра, успех в которой зависит от совместных слаженных действий команды.

 Игра в футбол оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, мышцы ног, развивает скоростные качества. Ловкость, ориентацию в пространстве, способствует тренировке выносливости, воспитывает решительность, формирует дружеские коллективные взаимоотношения, умение принимать быстрые решения в меняющейся игровой обстановке.

 Баскетбол (малый) вполне доступен детям 6-7 лет. Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных действий детей, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. В этой игре воспитывается выдержка, решительность, выбирается умение действовать коллективно.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее – Программа) рассчитана для детей старшего дошкольного возраста.

Срок реализации программы – 1 год

Количество занятий в год с октября по май – 64

Проводится факультативным курсом 2 раза в неделю во 2-й половине дня

Количество детей на занятии 12 человек

Длительность занятий – 30 минут

**Принципы** построения занятий**:**

1. учет индивидуально-психологических особенностей ребенка;
2. учет возрастных особенностей детей и их физическую подготовленность;
3. учет группы здоровья каждого ребенка;
4. учет нагрузки и дозировки упражнений на занятии;
5. создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии;
6. чередование упражнений сложных по координации с упражнениями сложными в двигательном отношении;
7. учет интересов и потребностей ребенка;
8. учет времени и длительности занятий.

Каждое занятие строится по определенной схеме:

- разминка;

- основная часть – игровые упражнения с мячом (обучение, закрепление и совершенствование элементов игры в футбол и баскетбол);

- заключительная часть – даются упражнения на дыхание, расслабляющие упражнения.

 На каждом занятии детям предлагаются переменки, игровые элементы и игры, творческие задания.

 Каждому занятию придается развивающий характер: детям обеспечивается активность, самостоятельность, творчество, развитие индивидуальности и воспитание нравственности. Широко используются игровые ситуации и игровые приемы. Для развития самооценки детей, достигнутые результаты представляются на спортивных праздниках, развлечениях и досугах.

**Основные направления работы:**

1.Обучение детей игре в футбол.

2.Обучение детей игре в баскетбол.

**Планируемые результаты:**

Предполагается достижение детьми следующих результатов:

1. применять в игре в футбол технику действий с мячом: перемещение с мячом, ведение мяча ногой, удары по мячу, остановку

2. прием мяча ногой, финты, отбор мяча, выбрасывание мяча, вратарские действия.

2. применять в игре в баскетбол технику действий с мячом: перемещение с мячом, ловлю, передачу, ведение и броска мяча в корзину.

 **Место проведения:** октябрь,апрель, май – спортивная площадка на улице; ноябрь, декабрь, январь, февраль, март – спортивный зал.

 **Форма одежды для занятий в зале:** футболка, шорты, носки, обувь на резиновой подошве.

 **Форма одежды для занятий на улице:** спортивный костюм, спортивная обувь.

**Оборудование:** мячи (диаметр – 20см) – по количеству детей.

Мячи (диаметр – 30см) – по количеству детей, ворота футбольные, кольцо баскетбольное, сетка волейбольная, кегли, шнур со стойками, ориентиры для ворот, скакалки, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кубики, обручи, мишени, мячи малого диаметра.

При создании Программы по обучению детей 6-7 лет игре в футбол и баскетбол по упрощенным правилам «школа мяча» использованы следующие источники:

1. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.
2. Литвинова О.М. Спортивные игры и упражнения в детском саду – Ростов на Дону: издательство «Феникс», 2010г.

**2. Цели и задачи.**

Цель: научить детей играть в футбол и баскетбол по упрощенным правилам

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Основные пути решения задач |
| 1.научить детей правильной технике выполнения элементов футбола и волейбола | Учить детей передвигаться бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, приставным шагом.Вырабатывать у детей определенные умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.Учить детей постепенному освоению техники передачи мяча.Прививать навыки броска мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.Прививать навыки удара по воротам с места, с разбега, после передачи.Обращать внимание детей на качество выполнения движения, а не достижения при помощи этого движения определенного результата. |
| 2.развивать крупные мышцы обеих рук и ног, увеличивать подвижность суставов, в том числе мелких суставов пальцев и костей | Создавать условия для выполнения действий детей с мячом.Учить детей тонкостям техники действий с мячом. |
| 3.способствовать развитию ловкости, силы, быстроты, глазомера, согласованности движений прыгучести |  |
| 4.воспитывать положительные нравственно-волевые качества ребенка | Формировать у детей умение самостоятельно принимать движения в зависимости от условий игры.Разъяснить ребенку, что его действие должны быть направлены на успех всей команды.Разъяснить детям, что для достижения общей цели необходимо уметь считаться с другими, помогать им.Предоставить детям возможность успешно проявлять приобретенные навыки:- организовывать учебные игры;- организовывать подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и баскетбола |
| 5.воспитывать у детей желание самостоятельно играть в футбол и баскетбол | Организовывать просмотры игр в футбол и баскетбол старшеклассников.Проводить с детьми беседы о футболе и баскетболе.Знакомить детей с газетами и журналами, информирующими о соревнованиях по данным видам спорта.Совместно с детьми и воспитателями выпускать газету «Футбол в детском саду», «Мы баскетболисты».Провести праздник, посвященный спортивным играм и развлечениям с мячом. |

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Подготовительные упражнения и игры к мини-футболу | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Подготовительные упражнения и игры к баскетболу |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра в мини-футбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

**Октябрь**

1 неделя.

 Задачи: познакомить детей со спортивной игрой в футбол. Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м с места и с разбега. Учить касаться носком центра мяча, лежащего не подвижно. Совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20см. П/И «Дотронуться до колокольчика»

2 неделя.

 Задачи: учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5м) с расстояния 3-4 м с места. Учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места, а затем с разбега. Закрепить технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5м с места. Совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике: перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре )тройке) на расстоянии 2-3м; совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя на месте с продвижением вперед. П/И «У кого меньше мячей»

3 неделя.

 Задачи: совершенствовать удар по неподвижному мячу в ворота, в стену. Учить выполнять 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4м в уменьшенные ворота без вратаря. Совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике; перебрасывание мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20см; развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в подвижной игре»10 передач»;

П/И «Пятнашки».

4 неделя.

 Задачи: закреплять умение выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7м) без вратаря; учить ведению мяча по прямой попеременно правой и левой ногой.; учить технике выполнения удара по мячу пяткой. П/И «У кого меньше мячей»

П/И «Мяч в ворота»

**Ноябрь**

1 неделя.

 Задачи: совершенствовать технику бросания мяча двумя руками из-за головы. Закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу. Учить имитационному удару по мячу серединой подъема. Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги. П/И «уголек». Упражнение «Художник». Упражнение «Вертись, мячик»

2 неделя.

 Задачи: Учить технике выполнения удара серединой подъема с места. Учить отбивать мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура 20см). Совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «двумя руками из-за головы» через сетку. Закрепить выполнение удара серединой подъема, отбив мяч от пола и послав его через натянутый шнур (высота шнура 20см). П/И «Удочка». Упражнение «Попади в цель»

3 неделя.

 Задачи: учить имитационным ударам по мячу внешней стороной стопы. Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега. Закреплять технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи мяча взрослым. П/И «Ловишка в кругу». Упражнение «Прокати мяч».

4 неделя.

 Задачи: Закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу разными способами. Учить технике выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга 4-5м) предмету. П/И «Мяч в кругу». П/И «Пятнашка». П/И «Стой».

**Декабрь**

1 неделя.

 Задачи: познакомить детей со спортивной игрой баскетбол. Познакомить с правилами игры. Научить принимать стойку баскетболиста по сигналу. Учить ловле мяча двумя руками от груди. П/И «Гони мяч».

2 неделя.

 Задачи: Вспомнить правила игры в баскетбол. Совершенствовать умение ловить и передавать мяч друг другу в парах, в тройках двумя руками от груди. Совершенствовать технику ведения мяча попеременно правой и левой рукой. Учить ведению мяча вокруг себя. П/И «Мяч водящему».

3 неделя.

 Задачи: учить бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча. П/И «Мяч в кругу». П/И « Мяч в корзину».

4 неделя.

 Задачи: учить передавать мяч двумя руками при движении парами. Учить передавать мяч в шеренгу, по кругу, в тройках, в пятерках. Совершенствовать ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой. П/И «Перестрелка».

**Январь**

1 неделя.

 Задачи: учить передавать мяч одной рукой от груди в движении после ловли его. Учить ведению мяча, изменяя направление движения. Совершенствовать технику выполнения броска мяча в корзину. П/И «Метко в корзину». П/И «Ведение мяча парами»

2 неделя.

 Задачи: Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления движения. Учить ведению мяча при противодействии противника. Учить броску мяча в корзину после ведения. Учебная игра.

3 неделя.

 Задачи: совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками при движении парами, в шеренге, по кругу, в тройках, шестерках, одной рукой от груди в движении после ловли его.

4 неделя.

Задачи: совершенствовать технику выполнения ведения мяча, изменяя направление движения, ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, ведение мяча при противодействии противника. Упражнять детей в броске мяча в корзину после ведения и одной рукой от плеча после ловли его. Учебная игра.

**Февраль**

1 неделя.

 Задачи: Совершенствовать технику выполнения передачи мяча в шеренге, по кругу, в тройках, пятерках, передаче мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. Совершенствовать технику выполнения мяча, изменяя направление движения, ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, ведение с противодействием противника. Учить броску мяча в корзину после ведения. Игра в баскетбол на одно кольцо.

2 неделя.

 Задачи: совершенствовать бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. Подвижные игры. Учебная игра. Игра в баскетбол командами по пять человек. П/И «Ловишка с мячом».

3 неделя.

 Задачи: продолжать учить детей использовать изученные приемы. Сочетать свои действия с действиями других игроков. Упражнять в забрасывании мяча в корзину. П/И «Борьба за мяч».

4 неделя.

 Задачи: учить разыгрывать бросок. Играть в баскетбол (малый баскетбол). Воспитывать дисциплинированность, коллективизм.

**Март**

1 неделя.

 Задачи: упражнять в футбольной технике:

1. Остановка (прием) мяча подошвой ноги;
2. Ведение мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м. П/И «Найди свою пару», «Стой».

2 неделя.

 Задачи: учить технике произвольного ведения мяча. Закрепить технику ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м. учить технике ведения мяча между предметами (набивными мячами) правой и левой ногой попеременно. Совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях. П/И «Подвижная цель».

3 неделя.

 Задачи: закрепить технику ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами (кегли). Учить выполнять финты. Совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой. Эстафета с использованием мяча.

4 неделя.

 Задачи: совершенствовать ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. Совершенствовать ведение мяча «змейкой» вокруг предметов. П/И «Гонка мячей». Отработать попадание мячом в предметы, забивание в ворота.

**Апрель**

1 неделя.

 Задачи: совершенствовать технику ведения мяча толками попеременно обеими ногами в медленном темпе, ведение мяча «змейкой» вокруг предметов, ведение мяча быстро, передача мяча друг другу, отбор мяча.

2 неделя.

 Задачи: совершенствовать ведение мяча толками попеременно обеими ногами в разном темпе, передача мяча друг другу. Закрепить навык попадания мячом в предметы, забивание в ворота. П/И «Сильный удар». Совершенствовать технику вратаря, ловле, отбивании мяча. Учебная игра «Мы футболисты».

3 неделя.

 Задачи: закрепить элементы вратарской технике, ловлю высоко летающего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди. Учить вратарской технике: ловле низко летящего мяча, приему катящегося мяча броском мяча вратарем. Совершенствовать технику ведения мяча в игре, финтов, отбора мяча у соперника. Игра в футбол по упрощенным правилам.

4 неделя.

 Задачи: закрепить в игре элементы вратарской техники. Продолжить учить игре в футбол по упрощенным правилам. Совершенствовать в игре технику ведения мяча известными детям способами: финтов, отбора мяча у соперника.

**Май**

1 неделя.

 Задачи: совершенствовать технику исполнения передачи мяча от игроков к игроку в ходьбе и в беге. Закрепить технику выполнения точного удара с места и с разбега мячом по воротам без вратаря (с вратарем). Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам. П/И «Мини-футбол».

2 неделя.

 Задачи: совершенствовать технические футбольные навыки посредствам игр, игровых упражнений. Развивать физические качества. Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

3 неделя.

 Задачи: открытый просмотр игры в футбол по упрощенным правилам (Мини-футбол) для детей 5-7 лет и родителей.

4 неделя.

 Педагогическая диагностика.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Календарный учебный график на 2021 -2022 учебный год**

|  |
| --- |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» реализуется в соответствии с календарным учебным графиком. |
| Начало проведения занятий | 01.10.2025 |
| Окончание проведения занятий  | 29.05.2026 |
| Продолжительность занятий  | в подготовительной группе 30 минут  |
| Недельная образовательная нагрузка (количество занятий)  | 1 |
| Режим проведения занятий  | занятия проводится по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ детского сада № 2  |
| Праздничные дни  | Согласно ТК РФ 4 ноября 2021 года – День народного единства. С 1по 9 января 2022 года – новогодние каникулы; 7 января 2022 года – Рождество Христово; 23 февраля 2022 года – День защитника Отечества; 8 марта 2022 года – Международный женский день; 1 мая 2022 года – Праздник Весны и Труда; 9 мая 2022 года – День Победы;  |

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| направление | Программа дополнительного образования | Кол-во занятий нед./год | Длит. (мин.) занятий/год |
| Физическое развитие | «Школа мяча» | 132 | 30/30 |

**Методика обследования детей седьмого года жизни с целью выявления умения играть в футбол**

**Процедура исследования**

Каждого ребенка индивидуально просят показать технику перемещения, действия с мячом, ловлю, передачу, ведение и броска мяча в корзину. Определяется уровень овладения техникой элементов баскетбола.

**Обработка данных**

1. **Техника перемещения**

Высокий уровень: быстро и безошибочно принимает стойку баскетболиста; передвигается бегом в сочетании с ходьбой, прыжками и поворотами, приставным шагом.

Средний уровень**:** быстро и безошибочно принимает стойку баскетболиста, при перемещении по площадке недостаточно четко сочетает движения, делает остановки перед сменой движения.

Низкий уровень: допускает ошибки при принятии стойки баскетболиста, по площадке передвигается однообразно, не видя игрока, у которого мяч.

1. **Действие с мячом**

Высокий уровень: мяч держит на уровне груди, руки согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

Средний уровень: допускает не более двух ошибок

Низкий уровень: допускает две и более ошибок (локти выводит в стороны, пальцы сжаты, мяч

1. **Ловля мяча**

Высокий уровень: встречает мяч как можно раньше образовав из пальцев «чашу», в которой должен поместиться мяч. Следит за полетом мяча и, как только мяч коснется кончиков пальцев, захватывает его и подтягивает амортизирующим движением.

Средний уровень: при касании мяча кончиками пальцев не производит амортизирующих движений.

Низкий уровень: Не готовит руки к принятию мяча, в результате чего мяч попадает по пальцам и отскакивает в сторону. Если мяч удается поймать, то ребенок принимает его к груди.

1. **Передача мяча.**

Высокий уровень: описывает мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылает мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Передает мяч с места и в движении.

Средний уровень: испытывает трудности при передаче мяча в движении.

Низкий уровень: отсутствии «дуги», мяч посылает не по направлению.

1. **Ведение мяча.**

Высокий уровень: ведение с обычным отскоком по прямой, с изменением направления

Средний уровень: ведение мяча с высоким отскоком.

Низкий уровень: не рассчитывает удары по мячу, в результате чего, мяч отскакивает либо слишком высоко, либо слишком низко; по мячу ударяет ладонью.

1. **Броски мяча в корзину.**

Высокий уровень: удерживая мяч на уровне груди, ребенок описывает небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросает его с одновременным выпрямлением ног.

Средний уровень: допускает одну – две незначительные ошибки при забрасывании мяча.

Низкий уровень: не владеет техникой забрасывания мяча в корзину.

*Диагностический лист*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ ребенка | Техника выполнения элементов баскетбола | Общий результат |
| Перемещение | Действие с мячом | Ловля мяча | Ведение мяча | Броски мяча в корзину | Передача мяча |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение**

**Спортивные игры и упражнения**

1. **«Дотронуться до колокольчика» -** упражнение для совершенствования техники бега с прыжком в высоту.

Колокольчик подвешен на конце гимнастической палки, которая находится в руке у инструктора. Длина разбега и высота прыжка варьируется в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

1. «У кого меньше мячей»

Дети образуют 2 равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала инструктора стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

1. «10 передач»

Дети становятся парами. Расстояние в паре 2м, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол.

1. «Мяч в ворота»

Игроки забивают мяч в ворота шириной 2-2,5м любым известным им способом с расстояния 3-4м.

1. «Вертись, мячик»

И. п. – стоя руки на поясе, одна нога на полу, другая – на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед – назад, вправо – влево.

1. «Уголек»

В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого. Дети стоят на расстоянии 1м друг от друга.

1. «Художник»

Кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» в воздухе круг мячом, зажатым между стопами (дети свободно по залу, ноги не сгибать, по 3 круга в обе стороны).

1. «Удочка»

Дети стоят по кругу, водящий со скакалкой или шнуром с утяжелителем на конце – в центре. Водящий вращает скакалку вокруг себя, дети перепрыгивают ее на одной или обеих ногах, стараясь не наступить на нее.

1. «Попади в цель» - удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.
2. «Ловишка в кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии 50-60см, водящий – в центре, перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, то он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

1. «Прокати мяч» - сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя. (ноги в коленях не сгибать).
2. «Море волнуется»

Дети идут врассыпную по залу. Тренер в это время говорит слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три: морская фигура, на месте замри!». Дети останавливаются, не шевелятся, замерев на месте. Водящий выбирает наиболее понравившуюся фигуру. Чья фигура понравилась, тот игрок и становится водящим.

1. «Пятнашка» догоняет детей и дотрагивается до ребенка – «пятнает». Кого «запятнали», выходит из игры. Нужно «запятнать» как можно больше детей.
2. «Стой»

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

1. «Охотники и утки»

Два водящих стоят на расстоянии 5-6 м напротив друг друга – они «охотники». У одного из них в руках мяч. Все остальные игроки – «утки», стоят в шеренге по центру поля. По сигналу инструктора «охотники» начинают «стрелять» по «уткам», «утки», в свою очередь, разлетаются от мяча. Игрок, в которого попал мяч, считается подстреленной «уткой» и выходит из игры. Игра продолжается до последнего игрока.

1. «Горячая картошка»

Водящий стоит в центре круга (диаметр круга – 5м) и бросает мяч детям так, чтобы ловить мяч необходимо было в прыжке в высоту.

1. «Не оставайтесь на земле» - дети бегут по залу и по сигналу становятся на предметы, лежащие на полу.
2. «Гони мяч»

Играющие делятся на три команды. Стоящие первыми в каждой команде получают мячи и по сигналу взрослого бегут, отбивая мяч об пол, на противоположную сторону (расстояние 6-8м). возвращаются бегом с мячом в руках, передают его следующему. Побеждает команда, выполнившая задание безошибочно и быстро.

1. «Метко в корзину»

Дети распределяются на две команды. У первых игроков в руках мяч. По сигналу инструктора каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

1. «Ведение мяча парами»

Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре – водящий, его цель – роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре если ему это удается, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

1. «Мяч ловцу»

Чертят два концентрических круга диаметром 3,5м. в первый круг встает ловец, между кругами – защитники (4-6 детей). Остальные игроки располагаются за кругами, они передают мяч друг другу, ведут его, стараясь найти свободное место и бросить его ловцу. Защитники стремятся перехватить. Если ловец поймал мяч, он переходит к защитникам, а ребенок, удачно бросивший мяч, становится ловцом.

1. «Найди свою пару»

Дети идут парами по кругу. Инструктор дает сигнал для бега врассыпную по залу. Через какое-то время он говорит: «Найди свою пару», - и детям нужно встать в прежнюю пару и продолжить движение по кругу.