

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательному-речевому развитию детей № 39**

**Принята на педагогическом совете  
протокол № 2 от «27» августа 2017 г.**

## **«Школа мяча»**

**Программа дополнительного образования  
по физкультурно-спортивной направленности  
для детей с 3 до 7 лет**

**Срок реализации 4 года**

**Составитель:  
Коренькова Е.А., инструктор по  
физической культуре, вкк**

**Ревда 2017 г**

Пояснительная записка	3
Разработка конспектов занятий программы «Школа мяча»	
Младшая группа	5
Средняя группа	22
Старшая группа	41
Подготовительная группа	56
Игры и игровые упражнения с мячом для детей второй младшей группы (3 – 4 года)	68
Игровые упражнения и игры для детей средней группы (4 – 5 лет)	68
Игровые упражнения и игры для детей старшей группы (5 – 6 лет)	69
Игровые упражнения и игры для детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет)	69
Литература	70

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для обучения, закрепления и совершенствования действий с мячом осуществляемых детьми дошкольного возраста.

Такие занятия направлены на укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и на развитие силы быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости, способствуют повышению интереса к физической культуре и прививают потребность в здоровом образе жизни.

В ходе таких занятий повышается эмоциональный тонус детей, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) - это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу, теннису.

Мяч участвует в таких основных движениях, как прыжки, равновесие, ходьба, бег, лазание. Мяч в них используется как зрительный ориентир (допрыгни до мяча, перепрыгни мяч, бег и ходьба с перешагиванием через мяч). Обычный мяч хорош в работе по профилактике плоскостопия (катание мяча стопой ноги и другие упражнения).

Дети смогли познакомиться с оздоровительными мячами-фитболами.

**Цель:** научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне.

**Задачи:**

1. Приобщать к здоровому образу жизни.
2. Приобщать к спортивным играм.
3. Обучить основным техникам владения мячом в метании, катании, бросание и ловле.
4. Укреплять здоровье. Развивать мелкие и крупные мышцы, увеличить подвижность в суставах пальцев и кистях. Выбатывать хорошую осанку.
5. Развивать глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений, совершенствовать пространственную ориентировку.

Программа построена по принципу обобщения и дополнения необходимого перечня заданий и упражнений, способствующих формированию основ двигательных навыков в овладении мячом. Особое внимание уделяется педагогическим приемам, позволяющим ребенку быстрее научиться владеть мячом. Занятия построены по схеме последовательного обучения, где учебные задачи располагаются в порядке возрастания сложности с учетом постепенного увеличения нагрузки.

Занятия проводятся с детьми от 3 до 7 лет.

**Продолжительность обучения:** 4 года.

**Систематичность занятий:** 1 раз в неделю.

**Продолжительность занятий:** младшая группа – 15 минут; средняя группа – 20 минут; старшая группа – 25 минут; подготовительная группа – 30 минут.

**База обучения:** спортивно – музыкальный зал детского сада.

**Основные формы учебного процесса:** учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, показательные занятия.

**Ребенок к концу обучения должен уметь:** владеть мячом на достаточно высоком уровне.

**Формы подведения итогов:**

1. Контрольное тестирование.
2. Показательные выступления учащихся.
3. По окончании учебного года среди родителей проводится опрос на предмет их удовлетворения образовательными услугами.

### **Методика проведения занятий**

Занятия строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Первая (вводная) занимает 3 -5 минут. Основная часть занимает 10-20 минут. По сигналу свистка дети приступают к упражнениям на своих местах. По истечении времени подается свисток к окончанию выполнения задания. Во избежание переутомления дети делают дыхательные упражнения. На каждом занятии используются знакомые и новые задания и основы его выполнения.

### **Правила работы с мячом**

1. Учет индивидуальных особенностей детей, показателей их развития, уровня развития физических качеств.
2. Занятия носят систематичный характер.
3. Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки.
4. В занятиях используется
5. принцип воспитывающего обучения (организованность, выдержка, смелость, настойчивость и т.д.)
6. Занятия обеспечивают общий подъем функциональных возможностей организма.
7. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения.

### **Предполагаемые результаты**

Умение детей дошкольников владеть мячом на достаточно высоком уровне, формирование потребности в ежедневной двигательной активности, формирование правильной осанки, развитие координации. Ловкости, быстроты гибкости, силы, общей выносливости.

Разработка занятий программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

**Младшая группа**

**Занятие 1**

- Задачи:** 1. Учить детей прокатывать мяч.  
2. Развивать ловкость и глазомер посредством игр с мячом.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 минут. **Место:** спортивный зал.

**Ход занятия**

**Вводная часть (2 мин.)**

Построение.

У ребят порядок, строй,  
Знают все свои места.

Ходьба в колонне по одному, огибая, разложенные на полу мячи.

И/у «Нитка-иголка» чередование ходьбы и бега.

**Основная часть (10 мин.)**

**ОРУ с мячом**

1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение (5р).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение (5р).

3. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5р).

4. И.п.: стоя на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево (2-3р.)

5. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой на месте (2р.)

И./у «Прокати мяч». Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к одной линии и по команде «покатили», катят мячи, оттолкнув двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают (3-4р.)

И/у «Мяч с горки». Дети стоят в колонне по одному перед горками (доска на кубе). Каждый ребёнок скатывает мяч с горки, бежит за ним, и встаёт сзади всех.

**Заключительная часть(3-4мин)**

М/п игра «Найди мяч». Маленький, мягкий цветной мяч прячется в зале. (3р.)

**Занятие 2**

**Задачи:** 1. Закрепление прокатывания мяча.

2. Развитие ловкости и глазомера.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 минут.

**Место:** спортивный зал.

**Ход занятия**

**Вводная часть (3-4мин.)**

Построение.

У ребят порядок, строй,  
Знают все свои места.

- Ребята, вы знаете кто у меня в руках? Правильно, «Колобок». Давайте сегодня попутешествуем по сказке.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация движений «медведь», «лиса».

- Катится колобок дальше, а навстречу ему заяц.

Прыжки с продвижением вперёд, следить за мягким приземлением.

- Потом ему повстречался волк.

Бег широким шагом.

- Катится колобок дальше, навстречу ему медведь.

Ходьба на внешней стороне стопы.

- Покатился круглый да румяный Колобок прямо на поляну, где ждала его лиса.

Ходьба на носках.

### **Основная часть (12-15мин.)**

#### **ОРУ с мячом (см. занятие1)**

И/у «Катится колобок». Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к одной линии и по команде «покатили», катят мячи, оттолкнув двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают (3-4р.)

И/у «Мяч с горки». Дети стоят в колонне по одному перед горками (доска на кубе). Каждый ребёнок скатывает мяч с горки, бежит за ним, и встаёт сзади всех.

П/и «Пробеги тихо»

Дети распределяются на две подгруппы. Водящий стоит посередине и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бежит бесшумно мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит «Стой!», и бегущий останавливается. Не открывая глаз, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места.

Так поочередно пробегают все подгруппы. Выигрывает та, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

При повторении игры выбирают нового водящего.

Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 3**

**Задачи:** 1. Учить покатывать мяч двумя руками друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь.

2. Развивать ловкость и глазомер.

3. Повторить скатывание мяча по наклонной доске.

**Инвентарь:** мячи резиновые диаметром 20см.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение.

У ребят порядок, строй,  
Знают все свои места.

И/у «Нитка – иголка»

Дети берутся за руки. Инструктор стоит впереди – «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идёт, туда и нитка.

Инструктор идет, огибая мячи, поставленные по углам площадки. Повторить 2-3 р. С инструктором, 1-2 раза самостоятельно.

##### **Основная часть (10 мин.)**

#### **ОРУ с мячом (см. занятие 1)**

1. Прокатывать мяч двумя руками друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь.

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь.

Мячик, прыгать не спеши

И ребят развесели.

2. Скатывание мяча по наклонной доске.

П/и «Догони мяч» (из корзины рассыпаются мячи, а дети бегут за ними, поднимают и приносят обратно в корзину) 3раза.

##### **Заключительная часть(2 мин)**

- Как хорошо, интересно играть с нашими мячиками. Скажите, а какое задание с мячом вам больше всего понравилось? Погладьте мяч левой ладонкой, скажите ему «спасибо»; погладьте мяч правой ладонкой, скажите ему «до свидания, до встречи».

### **Занятие 4**

**Задачи:** 1. Учить прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

2. Закреплять умение катать мяч двумя руками друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь.

3. Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи резиновые, диаметром 20см. по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

#### Ход занятия

##### Вводная часть (3-4мин.)

Построение.

У ребят порядок, строй,  
Знают все свои места.

И/у «Нитка – иголка»

Дети берутся за руки. Инструктор стоит впереди – «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идёт, туда и нитка.

Инструктор идет, огибая мячи, поставленные по углам площадки. Повторить 2-3 р. С инструктором, 1-2 раза самостоятельно.

##### Основная часть (12-15мин.)

##### ОРУ с мячом (см. занятие 1)

1. Прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.
2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь.

Ты поймай мой яркий мяч  
И отдай его, не прячь.  
Мячик, прыгать не спеши  
И ребят развесели.

П/и «Догони мяч» (из корзины рассыпаются мячи, а дети бегут за ними, поднимают и приносят обратно в корзину) 3раза.

##### Заключительная часть(2 мин)

Выполнение фигурок из пальчиков:

- «круг», «очки» - соединение больших и указательных пальцев одной руки, обеих рук.
- «домик» - соединение средних пальцев обеих рук под углом.

#### Занятие 5

Повторить занятие № 3.

#### Занятие 6

**Задачи:** 1. Повторить прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

2. Закреплять умение катать мяч двумя руками друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь (расстояние 1,5м).

3. Воспитывать интерес, положительное отношение к занятиям физической культурой.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

#### Ход занятия

##### Вводная часть (3-4мин.)

Построение в колонну.

И/у «Нитка – иголка»

И/у «Море волнуется»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Инструктор предлагает вспомнить, кто живёт в море.

**Водящий:** море волнуется раз,  
море волнуется два,  
любая морская фигура  
на месте замри!

Дети придумывают фигуру и замирают в выбранной позе. Потом водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую.

### Основная часть (10 мин.)

1. И/у «Мяч по дорожке»

Прокатывать мяч по скамейке, по узкой дорожке, расстеленной на полу.

2. Прокатывание мяча друг другу.

- Вы, ребята знаете, что мяч круглый, и он умеет кататься. Встаньте парами. Давайте сядем на пол, ножки вытянем, катаем мяч.

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь.

Мячик, прыгать не спеши

И ребят развесели.

П/и «Догони мяч» (3р)

### Заключительная часть(2 мин)

#### Самомассаж

РАЗОТРУ ЛАДОШКУ СИЛЬНО,  
КАЖДЫЙ ПАЛЬЧИК ПОКРУЧУ,  
ПОЗДОРОВАЮСЬ С НИМ СИЛЬНО  
И ВЫТЯГИВАТЬ НАЧНУ.

ЗАТЕМ РУКИ Я ПОМОЮ,  
ПАЛЬЧИК В ПАЛЬЧИК Я ВЛОЖУ,  
НА ЗАМОЧЕК ИХ ЗАКРОЮ  
И ТЕПЛО ПОБЕРЕГУ.

ВЫПУЩУ Я ПАЛЬЧИКИ,  
ПУСТЬ БЕГУТ, КАК ЗАЙЧИКИ.

Растирание ладоней.

Захватить каждый пальчик у основания и выкручивающими движениями  
Дойти до ногтевой фаланги.

«Моют» руки.

Пальцы в замок.

Пальцы расцепить и

Перебирать ими.

### Занятие 7

**Задачи:** 1. Продолжать знакомить детей со свойствами резинового мяча, его формой, объемом.

2. Учить перекатывать мяч друг другу в парах, стоя на коленях.

3. Воспитывать интерес, положительное отношение к занятиям физической культурой.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

#### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин.)

Построение.

Ходьба в колонну по одному, бег врассыпную 2 – 3 р.

Ходьба в колонну по одному по дорожке шириной 20см, отмеченной кеглями или Шнурами, по свисту бег врассыпную.

#### ОРУ с мячом

Дети, стройтесь по порядку.

На активную зарядку.

Левая, правая.

Бегая, плавая.

Мы растём смелыми,

На солнце загорелыми,

На носочки поднимайтесь,

Руки к солнцу. Улыбайтесь!

Потянулись, наклонились

И обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно,

Влево тоже делать дружно,

Делай раз и делай два, не кружись ты, голова.

Повороты продолжай,

А теперь наклон вперёд

Выполняет наш народ.

Поднимай колено выше,  
На прогулку цапля вышла.  
А теперь ещё задание –  
Начинаем приседанье.  
Приседать мы не устанем,  
Сядем – встанем, сядем - встанем.  
Проведём ещё игру:  
Все присядем – скажем «у»,  
Быстро встанем – скажем «а».

#### **Дыхательное упражнение «Ёжик»**

Повороты головы вправо – влево.

С поворотом короткий, шумный вдох носом. Мягкий выдох через полуоткрытые губы.

#### **Основная часть (10 мин)**

Прокатывание мяча друг другу двумя руками.

Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1,5 м. в и. п., стоя на коленях, повторить 10 – 12

р.

- Энергичное отталкивание мяча и соблюдение направления мяча.

И/у «Сбей кеглю».

На полу чертят линию. На расстоянии 1,5 м от неё ставят 2 – 3 большие кегли (расстояние между кеглями 15 – 20 см ).

Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передаёт следующему играющему.

#### **Заключительная часть(2 мин)**

Ходьба на носках с чередованием обычной ходьбой.

#### **Занятие 8**

**Задачи:** 1. Учить бросать мяч через шнур (сетку).

2. Повторить прокатывание мяча по дорожке.

3. Учить быстро реагировать на сигнал.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение.

Ходьба:

«Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы.

«Пантера» - мягкий шаг.

«Цапля» - ходьба с высоким подниманием колена.

« Орлы» - повороты головы.

#### **ОРУ с мячом (Занятие 7)**

#### **Основная часть (10 мин)**

«Мячи через шнур»

Перебрасывание мяча партнёру через шнур.

Мяч в руки возьмём и бросать его начнем.

Мяч к груди ты прижимай,

Через веревочку бросай.

Все мы дружно поиграли.

« По кочкам»

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг мяча.

Мячик новый есть у нас.

Мы играем целый час,

Я бросаю – ты поймай,

А уронишь – поднимай.

До чего веселый мячик!

Так и скачет, так и скачет!



Там, где нету потолка,  
Он летит под облака.

### **Заключительная часть (2 мин)**

Потряхивание кистями рук. Сев руки за спину. Расслабление рук с выдохом.

### **Занятие 9**

- Задачи:** 1. Закрепить умение перекатывать мяч друг другу.  
2. Развивать глазомер и меткость.  
3. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 мин. **Место:** зал.

Повторить занятие 7.

### **Занятие 10**

- Задачи:** 1. Обучать подбрасыванию и ловле мяча двумя руками.  
2. Учить детей ходьбе, обходя предметы.  
3. Обучать прыжкам вокруг мяча.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 мин. **Место:** зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение.

Ходьба в колонне.

И/у «Нитка – иголка».

#### **ОРУ (занятие 7)**

#### **Основная часть (10 мин)**

«Мяч через сетку»

Натянут шнур (сетка). Перебрасывание мячей через сетку из-за головы двумя руками.

Стоящие на другой стороне ловят мяч после отскока от пола.

В заключение, в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.

Один, два, три, четыре –

Нет детей сильнее в мире!

И/у «Вокруг кочки»

П/и «Воробышки и кот»

#### **Заключительная часть (2 мин)**

Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме («Умываемся», «Смываем водичкой руки и ноги» и др.).

Водичка – водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

### **Занятие 11**

- Задачи:** 1. Обучать перебрасыванию мяча через шнур двумя руками.  
2. Обучать сохранению равновесия при ходьбе и беге.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 мин. **Место:** зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение.

Ходьба в колонне.

- «Медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы.  
«Пантера» - мягкий шаг.  
«Цапля» - ходьба с высоким подниманием колена.  
«Орлы» - повороты головы.

### **ОРУ в ритмической гимнастике**

Мы пойдём сначала вправо, Раз, два, три.

А потом пойдём налево, 1, 2, 3.

А потом все соберемся, 1, 2, 3.

А потом все разойдемся, 1, 2, 3.

А потом мы все присядем, 1, 2, 3.

А потом все дружно встанем. 1, 2, 3.

А потом мы все станцуем, 1, 2, 3.

А потом еще станцуем, 1, 2, 3.

### **Основная часть (10 мин)**

И/у «Мячи через шнур»

Перебрасывание мяча партнеру через шнур.

Мяч в руки возьмём и бросать его начнем.

Мяч к груди ты прижимай,

Через веревочку бросай.

Все мы дружно поиграли

И/у «Пройди змейкой»

Ходьба и бег в чередовании вокруг мячей, расставленных в одну линию.

П/и «Мой веселый, звонкий мяч».

### **Заключительная часть (2 мин)**

М/п игра «Пузырь».

## **Занятие 12**

**Задачи:** 1. Совершенствовать навыки катания мяча.

2. Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 мин. **Место:** зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение.

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Ходьба подражательная. Ходьба и бег врассыпную.

#### **Основная часть (10 мин)**

И/у « Не пропусти мяч»

Дети выстраиваются в круг, один водящий с мячом в кругу.

И. п. – стойка ноги врозь. По сигналу инструктора каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их совочком, отталкивает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему и т. д. Через некоторое время назначается другой водящий. За черту не наступать, мяч точно партнеру.

И./у «Вокруг кочки»

Прыжки на двух ногах. Повторить 3р.

М/п игра «Перебрось мяч через сетку».

Дети по сигналу перебрасывают через сетку разные мячи, затем подлезают под сетку, догоняя их.

#### **Заключительная часть (2 мин)**

Потряхивание кистями рук. Сев, руки за спину. Расслабление рук с выдохом.

## **Занятие 13**

Повторить занятие 10.

## **Занятие 14**

**Задачи:** 1. Учить ловить мяч, брошенный взрослым.

2. Уражнять бросать мяч через натянутый шнур.

3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 мин. **Место:** зал.

#### Ход занятия

##### Вводная часть (3 мин.)

Детей встречает белочка Стрелка, показывает корзину с мячами.

Белочка. Думала, что это орешки, погрызла – невкусно. Что же это?

Дети. Мячи.

Белочка. Ребята, а вы их грызть любите?

Дети. Нет, играть.

Инструктор.

Мячик новый есть у нас,

Мы играем целый час.

Я бросаю – ты поймай,

А уронишь – поднимай!

Дети взяли мячи. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, мяч вверх – посмотри вокруг. Бег друг за другом, бег врассыпную.

##### ОРУ с мячом

«Выше мяч». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу.

1 – 2 - Поднять мяч вверх;

3 - 4 – И. п.

4р.

«Покажи мяч». И. п.: ноги вместе.

1 - 2 – присесть, руки вытянуть с мячом вперед.

2 - 4 – И.п.

4р.

«Веселый мячик». И. п.: ноги широко ставим, руки с мячом вперед.

Туловище наклонять в разные стороны.

4р.

«Голову на мячик». И. п.: сесть, ноги врозь, мяч на полу, между ног.

1 - 2 - наклон вперед, головой коснуться мяча;

3 - 4 - И. п., посмотреть вверх.

4р.

«Мячик отдыхает». Прыжки вокруг мяча. По 3р. в каждую сторону

##### Основная часть (10 мин)

- А сейчас на нашей полянке вы видите натянутую между деревьев веревку. Наши мячики надо перекинуть через нее и догнать. (4р.)

И/у «Белочка, поймай орех». Ловля мяча, брошенного взрослым. 3р.

П/и «Догони белочку». На веточке сидит белочка, грызет орешки, деток зовет. Белочка ловит ребят.

##### Заключительная часть (2 мин)

Ходьба за Белочкой в обход зала.

#### Занятие 15

##### «Подарок от белочки»

**Задачи:** 1. Продолжать учить ловить мяч, брошенный взрослым.

2. Уражнять бросать мяч через натянутый шнур.

3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 мин. **Место:** зал.

#### Ход занятия

##### Вводная часть (3 мин.)

Детей встречает белочка Стрелка, показывает корзину с мячами.

Белочка. Здравствуйте, посмотрите в мою корзину. Думала, что это орешки, погрызла – невкусно. Что же это?

Дети. Мячи.

Белочка. Ребята, а вы их грызть любите?

Дети. Нет, играть.

Дети взяли мячи. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, мяч вверх – посмотри вокруг. Бег друг за другом, бег врассыпную.

## ОРУ с мячом (занятие 14)

### Основная часть (10 мин)

И/у «Мячи через шнур».

- А сейчас на нашей полянке вы видите натянутую между деревьев веревку. Наши мячики надо перекинуть через нее и догнать. (4р.)

И/у «Белочка, поймай орех». Ловля мяча, брошенного взрослым.

Учить правильно ловить мяч, не прижимая к груди.

П/и «Догони белочку». На веточке сидит белочка, грызет орешки, деток зовет. Белочка ловит ребят.

### Заключительная часть (2 мин)

М/п игра «Найди орешек». Инструктор прячет цветной мячик, дети ищут.

## Занятие 16

**Задачи:** 1. . Продолжать знакомить детей со свойствами резинового мяча, его формой, объемом.

2. Учить перекатывать мяч друг другу в парах, стоя на коленях.

3. Учить быстро реагировать на сигнал.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин.)

Построение.

Ходьба в колонну по одному, бег врассыпную 2 – 3 р.

Ходьба в колонну по одному по дорожке шириной 20см, отмеченной кеглями или Шнурами, по свисту бег врассыпную.

## ОРУ с мячом (занятие 14)

### Основная часть (10 мин)

И/у «Прокати мяч»

- Вы, ребята знаете, что мяч круглый, и он умеет кататься. Встаньте парами. Давайте сядем на пол, ножки вытянем, катаем мяч.

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь.

Мячик, прыгать не спеши

И ребят развесели.

И/у «Подбрось – поймай»

- Давайте все возьмем мячики и посмотрим, что они еще умеют делать. Мяч легко бросать. Бросайте двумя руками и ловите. (2 мин.)

П/и «Догони мяч» (3р)

### Заключительная часть (2 мин)

- Как хорошо, интересно играть с нашими мячиками. Скажите, а какое задание с мячом вам больше всего понравилось? Погладьте мяч левой ладонкой, скажите ему «спасибо»; погладьте мяч правой ладонкой, скажите ему «до свидания, до встречи».

## Занятие 17

Повторить занятие 15

## Занятие 18

**Задачи:** 1. Учить катать мяч через ворота ( ширина 50 – 60 см ) с расстояния 1 – 1,5 м.

2. Развивать глазомер.

3. Обучать прыжкам с мячом.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин.)

Построение в шеренгу.

П/и «Кто твой сосед?»

Дети смотрят кто у них справа и слева. По команде разбегаются. По хлопку дети быстро строятся в шеренгу на свои места. И смотрят, кто сосед.

### **О Р У**

1. И. п. – узкая стойка ноги врозь, руки внизу.

1 – 3 – руки через стороны поднять вверх;

4 – и. п.

2. И. п. – то же, руки вперед.

1 – 2 – поворот вправо;

3 – 4 - и.п.;

5 – 6 – то же влево.

3. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – 2 – присед, руки вперед.

3 – 4 – и. п.

4. И.п. – лежа на спине, руки свободно, ноги вытянуты.

1 -3 – поочередное сгибание ног;

4 – и. п.

5. Подскоки на двух ногах на месте.

### **Основная часть (10 мин)**

1. Прокатывание мячей в ворота ( ширина 50-60 см ) с расстояния 1 – 1,5 м.

2. И/у «Кто быстрее?»

Дети распределяются на две колонны. На расстоянии 3 м ставятся кегли. Прыжки на двух ногах с мячом в руках к кеглям, возвращаться бегом.

П/и «Догонялки»

### **Заключительная часть (2 мин)**

Ходьба в колонне по одному. Впереди идет ребенок, который лучше всех занимается.

### **Занятие 19, 20**

**Задачи:** 1.Закрепить умение ловить мяч, брошенный взрослым.

2.Уражнять бросать мяч через натянутый шнур и подлезать под ним.

3.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение в шеренгу.

П/и «Кто твой сосед?»

Дети смотрят кто у них справа и слева. По команде разбегаются. По хлопку дети быстро строятся в шеренгу на свои места. И смотрят, кто сосед.

### **О Р У ( см. занятие 18 )**

#### **Основная часть ( 10 мин )**

1. И/у «Бросай – мяч не теряй»

2. И./у « Мяч навстречу мячу»

Две команды встают друг против друга на расстоянии 5 – 6 м. У первых номеров мячи. По сигналу «Начали!» дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, делают то же самое.

3. И/у «Закати сыр в норки»

Шнур натягивается по-разному: с одной стороны – выше, с другой - ниже. Это ставит ребенка перед выбором: пролезть там, где ниже, или там, где выше. На середину шнура подвесить колокольчик. Если он зазвенит, значит, упражнение выполнено.

- Руками пола не касаться.

#### **Заключительная часть ( 2 мин )**

Ходьба на носках с чередованием обычной ходьбой.

### **Занятие 21**

Повторить занятие 18.

## Занятие 22

- Задачи:** 1. Учить бросать мяч двумя руками из– за головы.  
2. Обучать подбрасыванию и ловле мяча двумя руками.  
3. Обучать прыжкам с мячом.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин.)

Построение в шеренгу.

П/и «Кто твой сосед?»

Дети смотрят кто у них справа и слева. По команде разбегаются. По хлопку дети быстро строятся в шеренгу на свои места. И смотрят, кто сосед.

#### О Р У с речитативом

Перестроение

Слушай сказочный народ,  
Собираемся на сход.  
Поскорее в круг вставайте  
И зарядку начинайте!

Потягивание

Потягушка, потянись!  
Поскорей, скорей проснись!  
День настал давным–давно,  
Он стучит в твое окно.

Наклоны

Буратино потянулся,  
Раз прогнулся, два прогнулся.

Наклоны шеи

Давным-давно жил царь горох,  
И делал каждый день зарядку.  
Он головой крутил – вертел  
и танцевал в присядку.

Дровосек

Мы помашем топором.  
Я для вас, ребятки,  
Ноги в стороны поставлю,  
Вниз и вверх махну руками.

Прыжки

Вот лягушка по дорожке,  
У нее озябли ножки.  
Чтобы ей помочь быстреей,  
Мы попрыгаем за ней.

#### Основная часть (10 мин)

1. М/п игра «Перебрось мяч через сетку».

Дети по сигналу перебрасывают через сетку двумя руками из– за головы, затем подлезают под сетку, догоняя их.

2. И/у «Подбрось – поймай».

3. И/у «С кочки на кочку»

Дети прыгают с мячом из обруча в обруч.

#### Заключительная часть (2 мин)

Ходьба на носках с чередованием обычной ходьбой.

## Занятие 23

- Задачи:** 1. Обучать метанию на дальность.  
2. Учить прокатывать мяч по ограниченной поверхности.  
3. Закрепление прокатывания мяча друг другу.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

**Ход занятия**  
**Вводная часть (3 мин.)**

Построение в шеренгу.

П/и «Кто твой сосед?»

Дети смотрят кто у них справа и слева. По команде разбегаются. По хлопку дети быстро строятся в шеренгу на свои места. И смотрят, кто сосед.

**О Р У с речитативом (см. занятие 22)**

**Основная часть (10 мин)**

1.И/у «Кто дальше?» - метание снежков на дальность.

2.Прокатывание мяча двумя руками по доске.

3. И/у «Не пропусти мяч».

П/и «Ловишки»

**Заключительная часть (2 мин)**

Ходьба.

**Занятие 24**

**Задачи:** 1. Обучать метанию на дальность.

2.Учить прокатывать мяч по ограниченной поверхности.

3.Закрепить умение ловить мяч.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

**Ход занятия**  
**Вводная часть (3 мин.)**

Построение.

Ходьба в колонну по одному, бег врассыпную 2 – 3 р.

Ходьба в колонну по одному по дорожке шириной 20см, отмеченной кеглями или Шнурами, по свисту бег врассыпную.

**О Р У (занятие 22)**

1.И/у «Бег по дорожке»

Выкладывается две дорожки. Рядом кладут мячи поменьше по количеству детей. Напротив корзину. По команде дети бегут к мячам, берут их и стараются попасть в корзину.

2.Прокатывание мяча двумя руками по скамейке, по наклонной доске.

3.И/у «Подбрось – поймай». Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.

П/и «Мой веселый звонкий мяч».

**Заключительная часть (2 мин)**

Ходьба на носках с чередованием обычной ходьбой.

**Занятие 25**

Повторить занятие 22.

**Занятие 26,27,28,29**

**Задачи:** Формирование многообразия действий с мячом (катание, перебрасывание).

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

**Ход занятия**  
**Вводная часть (3 мин.)**

Построение.

Ходьба в колонну по одному, бег врассыпную 2 – 3 р.

Ходьба в колонну по одному по дорожке шириной 20см, отмеченной кеглями или Шнурами, по свисту бег врассыпную.

**Основная часть (10 мин)**

Дети стоят в колонне перед обручами с мячами в руках. По сигналу прыгают из обруча в обруч на двух ногах.

«Мяч в обруч»

Дети стоят на лицевой линии на расстоянии 2м от дорожки из обручей, укрепленной на двух стойках.

По сигналу бросить мяч двумя руками от груди в обруч, догнать его, пролезая в обруч.

«Бросай»

Дети стоят по всей площадке с мячами в руках.

Задание: бросить мяч вниз двумя руками и поймать его после отскока.

«Не урони»

Дети в двух шеренгах, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу:

- перебрасывание мяча двумя руками от груди, сидя, ноги врозь;
- перебрасывание мяча, стоя на коленях;
- перебрасывание мяча стоя.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

«Кто больше соберет мячей?»

### **Занятие 30, 31, 32,33 (По баскетболу)**

**Задачи:** Формирование многообразия действий с мячом.

Развитие согласованности движений.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение.

«Найди свой домик»

На площадке расположена дорожка из обручей.

Играющие ходят в рассыпную. По сигналу «Бегом!» «поселиться» в свой обруч.

«Птички в гнездышках»

Играющие стоят в обручах с мячами в руках. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке.

После слова «Домой!» каждый запрыгивает в свой обруч и выполняет упражнение:

- сесть на мяч в обруче;
- показать, что «солнышко встало»;
- прокатить мяч внутри обруча;
- сесть на него;
- выпрыгнуть из обруча и «полетать».

##### **Основная часть (10 мин)**

«Играй, но мяч не теряй»

Дети по всей площадке катают мячи. По сигналу поднимают их вверх.

«Наши ножки бегают»

Игроки стоят в колонке перед скамейкой, по сигналу катят мяч, берут его в руки, поднимают вверх, а затем катят обратно рядом

Дети поделены на тройки. По сигналу передавать мяч двумя руками от груди, затем из – за головы.

Прыжки.

Игроки находятся на всей площадке. По сигналу пытаются отбить одной рукой мяч на месте.

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Дети стоят в круге, инструктор в центре. Инструктор называет имя ребенка и подбрасывает мяч вверх – вперед. Названный ребенок должен поймать мяч и бросить его обратно.

### **Занятие 34, 35, 36 (По н/теннису)**

**Задачи:** Познакомить детей с теннисным шариком. Развивать согласованность движений. Развивать мелкую моторику рук.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15мин. **Место:** зал.



## Ход занятия Вводная часть (3 мин.)

Построение.

Ползание на четвереньках, ища – собирая теннисные мячи.

### ОРУ

И.п. – стойка, шарик прижат к груди.

1 – 2 – шарик вперед;

3 – 4 – прижать к груди и спрятать.

Катание шарика в ладошках.

Вращение шарика всей рукой и кистью руки.

Приседание с шариком. Руки прижаты к груди.

Прыжки на двух ногах с шариком.

### Основная часть (10 мин)

«Гонка шариков»

Дети располагаются по всей площадке. По сигналу прокатывают шарик в разные стороны. На следующий сигнал останавливают шарик и перешагивают через него вперед, поворачиваются кругом, перешагивают обратно и катят дальше другой рукой.

Дети стоят по кругу, по сигналу бросают мяч одной рукой высоко – высоко вверх, затем догоняют его и занимают прежнее место.

Игроки стоят на четвереньках на боковой линии. Дую на шарик, перемещаются в противоположную сторону ползком, назад – шагом.

П/и «Мой веселый, звонкий мяч»

Прыжки на двух ногах с мячом в руках.

### Заключительная часть (3 мин)

«Какого мяча нет?»

Дети стоят в кругу, лежит три разных по цвету мяча. Ребята закрывают глаза, а взрослый прячет один из мячей.

## Средняя группа

### Занятие 1

**Задачи:** Учить детей прокатывать мяч. Развивать ловкость и глазомер посредством игр с мячом.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин.)

Построение.

У ребят порядок, строй,

Знают все свои места.

Ходьба в колонне по одному, огибая, разложенные на полу мячи.

И/у «Нитка-иголка» чередование ходьбы и бега.

#### Основная часть (10 мин.)

##### ОРУ с мячом

1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение (5р).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение (5р).
3. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5р).
4. И.п.: стоя на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево (2-3р.)
5. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой на месте (2р.)

И./у «Прокати мяч». Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к одной линии и по команде «покатили», катят мячи, оттолкнув двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают (3-4р.)

И/у «Мяч с горки». Дети стоят в колонне по одному перед горками (доска на кубе). Каждый ребёнок скатывает мяч с горки, бежит за ним, и встаёт сзади всех.

#### **Заключительная часть(3-4мин)**

М/п игра «Найди мяч». Маленький, мягкий цветной мяч прячется в зале. (Зр.)

### **Занятие 2**

**Задачи:** Закрепление прокатывания мяча. Развитие ловкости и глазомера.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 15 минут. **Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в колонну. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба подражательная.

«Медведь» - ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях, подняты на уровне плеч, ладоши к груди.

«Лиса» - ходьба мягкая, плавная с носка на всю ступню, ладошки вниз.

«Волк» - бег широким шагом.

##### **Дыхательная гимнастика**

«Ветер» - вдох носом с подниманием прямых рук вперед - вверх, выдох ртом через сложенные в трубочку губы с опусканием прямых рук через стороны вниз.

##### **Основная часть (10 мин.)**

##### **ОРУ с мячом (занятие 1)**

И/у «Не пропусти мяч»

Дети выстраиваются в круг, один водящий с мячом в кругу.

И. п. - стойка ноги врозь. По сигналу каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их совочком, отталкивает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему и т. д. Через некоторое время назначается другой водящий. За черту не наступать, мяч точно партнеру.

И/У «Достать до предмета»

Выполнить 4 – 5 прыжков.

Прыжки в высоту (h – 20см) - 4 попытки.

Прыжки в длину с места - 4 попытки.

Игра «Добеги до мяча»

##### **Заключительная часть(3-4мин)**

М/п игра «Найди мяч». Маленький, мягкий цветной мяч прячется в зале. (Зр.)

### **Занятие 3**

**Задачи:** Учить детей брать мяч из корзины и класть их на место. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение в колонну.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.

2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его.

3. Катание мяча двумя руками вокруг предметов.

##### **Основная часть (10 мин.)**

##### **ОРУ с мячом (занятие 1)**

1. Игра «Подбрось повыше». Все дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока от пола или на лету (2 – 3 мин).

2. Удары мяча о землю и ловля его двумя руками

По окончании упражнения положить мячи в корзину.

##### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному.

#### Занятие 4

**Задачи:** Продолжать учить детей брать мяч из корзины и класть их на место. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

##### Ход занятия

##### Вводная часть (3 мин.)

Построение в колонну.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.
2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его.
3. Катание мяча двумя руками вокруг предметов.

##### Основная часть (10 мин.)

##### ОРУ с мячом (занятие 1)

1. И/у «Не пропусти мяч» (смотреть занятие 2)
2. И/у «Играй, мяч не теряй»

Под русскую народную мелодию дети выполняют упражнения с мячом: подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками, ударяют мяч о землю и ловят его двумя руками, ловят его после отскока, ударяют мяч о стену.

3. Игра «Добеги до мяча».

##### Заключительная часть (3 – 4 мин)

Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

#### Занятие 5

**Задачи:** Продолжать знакомить детей с физическими качествами мяча (упругость, вес, объем). Повторить разные виды ходьбы.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

##### Ход занятия

##### Вводная часть (3 мин.)

Построение в шеренгу.

- Ребята, вы знаете кто у меня в руках? Правильно, «Колобок». Давайте сегодня попутешествуем по сказке.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация движений «медведь», «лиса».

- Катится колобок дальше, а навстречу ему заяц.

Прыжки с продвижением вперед, следить за мягким приземлением.

- Потом ему повстречался волк.

Бег широким шагом.

- Катится колобок дальше, навстречу ему медведь.

Ходьба на внешней стороне стопы.

- Покатился круглый да румяный Колобок прямо на поляну, где ждала его лиса.

Ходьба на носках.

##### Основная часть (12-15мин.)

##### ОРУ с мячом (см. занятие1)

И/у «Катится колобок». Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к одной линии и по команде «покатили», катят мячи, оттолкнув двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают (3-4р.)

И/у «Мяч с горки». Дети стоят в колонне по одному перед горками (доска на кубе). Каждый ребёнок скатывает мяч с горки, бежит за ним, и встаёт сзади всех.

П/и «Пробеги тихо»

Дети распределяются на две подгруппы. Водящий стоит посередине и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бежит бесшумно мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит «Стой!», и бегущий останавливается. Не открывая глаз, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места.

Так поочередно пробегают все подгруппы. Выигрывает та, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

При повторении игры выбирают нового водящего.

### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 6**

**Задачи:** Учить покатывать мяч двумя руками друг другу в парах из положения сидя ноги врозь. Развивать ловкость и глазомер. Повторить скатывание мяча по наклонной доске.

**Инвентарь:** мячи резиновые

**Время:** 20 мин. **Место:** зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение.

У ребят порядок, строй,  
Знают все свои места.

Ходьба в колонне по одному, огибая, разложенные на полу мячи.

И/у «Нитка-иголка» чередование ходьбы и бега.

#### **Основная часть (10 мин.)**

#### **ОРУ с мячом**

1. И.п.: о. с., мяч внизу в двух руках.

Поднять мяч вверх, встать на носочки.

И. п.

5 раз

2. И.п.: ноги врозь на ширине плеч, мяч перед грудью.

1 – 2 наклон, прокатить мяч вокруг одной ноги;

3 – 4 И.п., вокруг другой ноги.

3. И.п.: стать на колени, мяч в руках.

1 – 2 сесть на пятки, положить мяч, прокатить вокруг себя;

3 – 4 И.п.

5раз

4. И.п.: сидя, мяч между ступнями.

1 -2 захватить мяч ступнями, оторвать его от пола;

3 – 4 подтянуть к себе, согнув ноги. И. п.

5. И.п.: о.с., мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

5раз.

И/у «Не пропусти мяч» (см. занятие 2);

И/у «Катится колобок» (см. занятие 5);

И/у «Достань до предмета»;

П/и «Пробеги тихо» (см. занятие 5);

#### **Заключительная часть (3 – 4 мин)**

Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

### **Занятие 7**

**Задачи:** Учить прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Закреплять умение катать мяч двумя руками друг другу в парах из положения сидя ноги врозь с расстояния 2 – 2,5м (3 – 4 мин). Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение в колонну.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.

2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его.

3. Катание мяча двумя руками вокруг предметов.

#### **Основная часть (10 мин.)**

## ОРУ с мячом (занятие 6)

1. И/у «Прокати мяч».

Прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь.

Мячик, прыгать не спеши

И ребят развесели.

П/и «Догони мяч» (из корзины рассыпаются мячи, а дети бегут за ними, поднимают и приносят обратно в корзину) 3раза.

### Заключительная часть(2 мин)

Выполнение фигурок из пальчиков:

- «круг», «очки» - соединение больших и указательных пальцев одной руки, обеих рук.
- «домик» - соединение средних пальцев обеих рук под углом.

## Занятие 8

**Задачи:** Продолжать учить детей прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Закреплять умение катать мяч двумя руками друг другу в парах из положения сидя ноги врозь с расстояния 2 – 2,5м (3 – 4 мин). Развивать ловкость и глазомер. Знакомить детей с формой и свойствами мяча.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3-4мин.)

Построение в колонну.

И/у «Нитка – иголка»

И/у «Море волнуется»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Инструктор предлагает вспомнить, кто живёт в море.

**Водящий:** море волнуется раз,  
море волнуется два,  
любая морская фигура  
на месте замри!

Дети придумывают фигуру и замирают в выбранной позе. Потом водящий должен угадать кого дети изобразили, и выбрать лучшую.

#### Основная часть (10 мин.)

1. И/у «Мяч по дорожке»

Прокатывать мяч по скамейке, по узкой дорожке, расстеленной на полу.

2.Прокатывание мяча друг другу.

- Вы, ребята знаете, что мяч круглый и он умеет кататься. Встаньте парами. Давайте сядем на пол, ножки вытянем, катаем мяч.

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь.

Мячик, прыгать не спеши

И ребят развесели.

П/и «Догони мяч» (4р)

### Заключительная часть(2 мин)

#### Самомассаж

РАЗОТРУ ЛАДОШКУ СИЛЬНО,  
КАЖДЫЙ ПАЛЬЧИК ПОКРУЧУ,  
ПОЗДОРОВАЮСЬ С НИМ СИЛЬНО  
И ВЫТЯГИВАТЬ НАЧНУ.  
ЗАТЕМ РУКИ Я ПОМОЮ,  
ПАЛЬЧИК В ПАЛЬЧИК Я ВЛОЖУ,  
НА ЗАМОЧЕК ИХ ЗАКРОЮ  
И ТЕПЛО ПОБЕРЕГУ.

Растирание ладоней.

Захватить каждый пальчик у основания и выкручивающими движениями  
Дойти до ногтевой фаланги.

«Моют» руки.

Пальцы в замок.

ВЫПУЩУ Я ПАЛЬЧИКИ,  
ПУСТЬ БЕГУТ, КАК ЗАЙЧИКИ.

Пальцы расцепить и  
Перебирать ими.

### Занятие 9

**Задачи:** Закреплять умение катать мяч двумя руками друг другу в парах с расстояния 2 – 2,5м. Обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

#### Ход занятия

##### Вводная часть (3-4мин.)

Построение в колонну.

И/у «Нитка – иголка»

И/у «Море волнуется» (см. занятие 8).

##### Основная часть (10 мин.)

##### ОРУ с мячом (занятие 6)

1. Дети распределяются на пары, встают в 2м друг от друга и прокатывают мяч, стараясь точно попасть в руки партнера (2 – 3 мин).
2. Мяч остается у одного из детей, другой берет мяч в корзине. Дети бросают мяч вверх и ловят его двумя руками. Тем, кто хорошо выполняет упражнение, можно предложить ловить мяч после отскока от земли.
3. Игра «Догони мяч». Все встают с одной стороны площадки. У каждого мяч. По команде дети катят мяч к противоположной стороне, бегут за ним, стараясь поймать. Катить мяч надо с такой силой, чтобы можно было его догнать.

##### Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному.

### Занятие 10

**Задачи:** Обучать прыжкам с мячом. Учить прокатывать мяч в ворота. Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

#### Ход занятия

##### Вводная часть (3-4мин.)

Построение в колонну.

- Мы сегодня с вами пойдем гулять в лес

ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПОХОД,  
МНОГО НАС ОТКРЫТИЙ ЖДЕТ.  
МЫ ШАГАЕМ ДРУГ ЗА ДРУГОМ  
ЛЕСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУГОМ.  
КРЫЛЬЯ ПЕСТРЫЕ МЕЛЬКАЮТ,

В ПОЛЕ БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ,  
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ –  
ПОЛЕТЕЛИ, ЗАКРУЖИЛИСЬ.

МОСТИК В СТОРОНЫ КАЧАЛСЯ,  
А ПОД НИМ РУЧЕЙ СМЕЯЛСЯ.  
НА НОСОЧКАХ МЫ ПОЙДЕМ,  
НА ТОТ БЕРЕГ ПОПАДЕМ.

ДАЛЬШЕ ГЛУБЖЕ В ЛЕС ЗАШЛИ.  
НАЛЕТЕЛИ КОМАРЫ.

РУКИ ВВЕРХ - ХЛОПОК НАД ГОЛОВОЙ,  
РУКИ ВНИЗ - ХЛОПОК ДРУГОЙ.  
КОМАРОВ ВСЕХ ПЕРЕБЬЕМ  
И К БОЛОТУ ПОДОЙДЕМ.

ПЕРЕЙДЕМ ПРЕГРАДУ ВМИГ

И ПО КОЧКАМ ПРЫГ, ПРЫГ, ПРЫГ.

Ходьба в затылок друг за другом.

Махи руками вверх, вниз.

Круги руками.

Руки на пояс.

Ходьба на носках.

Прыжки.

ПРЫГАТЬ ДРУЖНО МЫ УМЕЕМ,  
ПРЫГАТЬ БУДЕМ МЫ СМЕЛЕЕ.

1 И 2. 1 И 2.

ПОЗАДИ УЖЕ ВОДА.

ПОД КУСТОМ ПРОЛЕЗТЬ НЕ СТРАШНО

Подлезание под шнур.

И ПОД ЕЛКОЙ НЕ ОПАСНО.

ДРУГ ЗА ДРУГОМ УСПЕВАЙТЕ,

ТОЛЬКО ВЕТКИ НЕ СЛОМАЙТЕ.

ДАЛЬШЕ ПО ЛЕСУ ШАГАЕМ

Ходьба на внутренней и  
Внешней стороне стопы.

И МЕДВЕДЯ МЫ ВСТРЕЧАЕМ.

РУКИ ЗА ГОЛОВУ КЛАДЕМ

И ВРАЗВАЛОЧКУ ИДЕМ.

МЫ ШАГАЕМ, МЫ ШАГАЕМ,

РУКИ ВЫШЕ ПОДНИМАЕМ,

ГОЛОВУ НЕ ОПУСКАЕМ.

ДЫШИМ ОВНО, ГЛУБОКО.

ВИДИШЬ, КАК ИДТИ ЛЕГКО?

**Основная часть (10 мин.)**

**ОРУ с мячом (занятие 6)**

1. И/у «Кто быстрее?»

Дети распределяются на две колонны. На расстоянии 3 м ставят кегли. Прыжки на двух ногах с мячом в руках к кеглям, возвращаться бегом.

2. И/у «Попади в ворота».

Дети распределяются на две шеренги. На расстоянии 2 м друг от друга. Между ними ставят ворота. По команде дети одной шеренги прокатывают мяч в ворота. Дети другой шеренги должны поймать мяч.

3. П/и «Ловишки»

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному. Впереди идет ребенок, который лучше всех занимается.

**Занятие 11**

**Задачи:** Учить сохранять равновесие в ходьбе с мячом по скамейке. Продолжать обучать прыжкам с мячом. Закреплять прокатывать мяч в ворота. Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

**Ход занятия**

**Вводная часть (3-4мин.)**

Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег. Дети бегут высоко поднимая колени, повернувшись боком прыжками. Ходьба.

**Основная часть (10 мин.)**

**ОРУ с мячом (занятие 6)**

1. Ходьба с мячом по скамейке (мяч перед грудью, над головой).

Дети ходят обычным шагом и приставным (3 -4 раза).

2.И/у «Кто быстрее?» (см. занятие 10)

3. И/у «Попади в ворота» (см. занятие 10)

4.Игра «Догони мяч»

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному. Впереди идет ребенок, который лучше всех занимается.

**Занятие 12**

**Задачи:** Учить сохранять равновесие в ходьбе с мячом по скамейке. Продолжать обучать прыжкам с мячом. Закреплять прокатывать мяч в ворота. Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

**Ход занятия**

**Вводная часть (3-4мин.)**

Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения).  
Медленный бег. Дети бегут высоко поднимая колени, повернувшись боком прыжками. Ходьба.

#### **ОРУ с мячом**

1.И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки внизу с мячом.

1 - 2 - руки через стороны поднять вверх, передавая мяч в другую руку.

3 - 4 - руки вниз, и.п.

2.И.п. - то же, руки в перед.

1 - 2 - поворот вправо, отвести руку с мячом;

3 - 4 - и.п.; передать мяч в другую руку

5 - 8 - то же влево.

3.И.п. - о.с., руки на пояс.

1 - 2 - присед руки с мячом вперед, переложить мяч в другую руку.

3 - 4 - и.п.

4.И.п. - лежа животом на мяче.

1 - 4 - кататься на мяче по часовой стрелке.

5.Подскоки на двух ногах на месте.

#### **Основная часть (12 мин.)**

1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы с мячом в руках.

2. С мячом в руках дети прыгают до середины и шагом возвращаются обратно (3 - 4 раза).

3. И/у «Попади в ворота» (см. занятие 10)

4. Игра «Догони мяч».

#### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному.

### **Занятие 13, 14**

**Задачи:** Обучать ходьбе и бегу по кругу, взявшись за руки. Обучать передвижению друг за другом. Прокатывание мяча по ограниченной поверхности.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 18 - 20 минут. **Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3-4мин.)**

Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения).

Медленный бег. Дети бегут высоко поднимая колени, повернувшись боком прыжками. Ходьба.

#### **Дыхательная гимнастика**

- Наклон головы к груди, вдох носом.

- Голову вверх - выдох через нос.

#### **ОРУ с мячом (см. занятие 12)**

#### **Основная часть (12 мин.)**

1. Прокатывание мяча двумя руками по доске, гимнастической скамейке, по наклонной доске.

2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с расстояния 2 - 2,5 м.

3. И/у «Бег по дорожке»

Выкладываются две дорожки. Рядом кладут мячи поменьше по количеству детей.

Напротив корзина. По команде дети бегут к мячам, берут их и стараются попасть в корзину.

4. П/игра «Самолеты»

#### **Заключительная часть (4 мин.)**

«Создай образ»

- пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа;

- подкрасться к спящему зверю;

- ловить бабочку;

- изобразить медведя.

### **Занятие 15, 16**

Повторить уроки № 13, 14.

Заменить игры.

#### **П/игры**



«Не задело»

Набивные мячи поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть мячи.

«Водяной»

Чертится круг - озеро. Играющие бегают вокруг «озера». Водящий бегаёт в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманный становится в круг и помогает водящему ловить игроков.

### **Заключительная часть (4 мин.)**

«Создай образ»

## **Занятие 17, 18**

**Задачи:** Упражнять в ловле и передаче мяча. Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом. Совершенствовать навыки катания мяча. Продолжать упражнять в бросании мяча об стену.

**Инвентарь:** резиновые мячи среднего размера, две гимнастические скамейки.

**Время:** 20 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

- Отгадайте – ка загадку:

Он и круглый, он и гладкий,

Очень ловко скачет,

Что же это? (Мячик).

Правильно, сегодня мы с вами отправляемся на встречу с мячами.

Ходьба.

- Посмотрите, какие у нас лежат мячи. Найдите глазами большие, средние, маленькие.

Возьмите мячи среднего размера. Давайте с ними походим. На носочках мяч вверх, движения рук с мячом вверх - вниз. Ходьба с закрытыми глазами.

Бег. На сигнал остановиться, присесть, спрятать мяч.

- Присядьте возле мяча на корточки и поворачивайте мяч рукой (правой, левой).

Мяч вертится, как юла.

#### **ОРУ с мячами**

1. И.п.: о.с., мяч в руках внизу.

1 - 2 - поднять мяч вверх, встать на носочки;

3 - 4 - И.п.

браз

2. И.п.: стоя на коленях.

1 - 2 - повернуться вправо, выпрямить руки;

3 - 4 - И.п., в другую сторону.

браз

3. И.п. то же.

1 - 2 - поднять мяч вверх, сесть на пятки;

3 - 4 - И.п.

6 раз

4. И.п.: сидя, мяч на бедрах.

1 - 2 - прокатить мяч к носкам, наклониться;

3 - 4 - И.п.

6 раз

5. Прыжки:

- ноги вместе – врозь, мяч в руках вверх – вниз

10 раз

#### **Дыхательная гимнастика**

- Мяч в руки возьмите, подуйте на него, все пылинки стряхните.

#### **Основная часть (12 мин.)**

1. Подбрасывать мяч вверх и об пол, ловить двумя руками после отскока от земли.

2. Отбивание мяча о землю, одной рукой (правой, левой).

3. прокатывать мяч по скамейке, полу.

4. Идти рядом со скамейкой, ударя мячом по скамейке, и ловите его после отскока двумя руками.

Игра «Попади в ворота»; «Достань мяч».

**Заключительная часть (4 мин.)**

И/у «Создай образ».

**Занятие 19, 20**

Повторить занятие 17, 18.

Заменить игры.

«Догони мяч»; «Море волнуется»; «Водяной»; «Не задело».

**Заключительная часть (4 мин.)**

И/у «Создай образ».

**Занятие 21, 22**

**Задачи:** Учить бросать мяч двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2м). Закреплять умение отбивать мяч от пола, стоя на месте.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 20 минут.

**Место:** спортивный зал.

**Ход занятия**

**Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

П/и «Кто твой сосед?»

Дети смотрят, кто у них стоит справа и слева. По команде разбегаются. По хлопку дети быстро строятся в шеренгу на свои места. И смотрят, кто сосед.

**ОРУ с мячом**

1. И.п.: о.с., мяч в руках внизу.
- 2 - 2 - поднять мяч вверх, встать на носочки;
- 3 - 4 - И.п. браз
2. И.п. стоя на коленях
- 1 - 2 - поднять мяч вверх, сесть на пятки;
- 3 - 4 - И.п. 6 раз
3. И.п.: сидя на полу, покатаить мяч стопами от себя, к себе. 4 раза
4. И.п.: лежа на спине, мяч за головой, руки вдоль туловища.
- 1 - 2 - поднять ноги, носки тянуть к мячу;
- 3 - 4 - И.п. 6 раз.
5. И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках.
- 1 - 2 - прогнуться, поднять мяч вверх;
- 3 - 4 - мяч в руках вверх - вниз. 6 раз
6. Прыжки:
- ноги вместе - врозь, мяч в руках вверх - вниз 10 раз

**Дыхательная гимнастика**

- Мяч в руки возьмите, подуйте на него, все пылинки стряхните.

**Основная часть (12 мин.)**

1. И/у «Мяч через сетку»

Натянут шнур (сетка). Перебрасывание мячей через сетку из - за головы двумя руками.

Стоящие на другой стороне ловят после отскока.

Мяч в руки возьмем и бросать его начнем.

Мяч к груди ты прижимай,

Через веревочку бросай.

Все мы дружно поиграли.

2. Отбивание мяча от пол (правой и левой рукой)

3. Мяч бросаем вверх об пол и ловим после отскока.

Мячик новый есть у нас.

Мы играем целый час.

Я бросаю - ты поймай.

А урониш - поднимай.

До чего ж веселый мячик!

Так и скачет, так и скачет!

Там, где нету потолка,  
Он летит под облака.

Игра «Докати до стены». Дети перестраиваются в 3 – 4 колонны и встают в 3м от стены. У первых, стоящих в колоннах. Мяч. Они катят мяч с таким расчетом, чтобы он отскочил от стены. Ребенок ловит мяч, передает другому, а сам встает в конец колонны. Отметить колонну лучше выполнившую упражнение.

Игра «Самолеты»

### **Заключительная часть (4 мин.)**

П/и «Чей голосок?»  
Ходьба.

### **Занятие 23, 24**

Повторить уроки № 21, 22  
Заменить игры.

### **П/игры**

«Не задело»

Набивные мячи поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть мячи.

«Водяной»

Чертится круг - озеро. Играющие бегают вокруг «озера». Водящий бегаёт в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманный, становится в круг и помогает водящему ловить игроков.

### **Заключительная часть**

Ходьба.

### **Занятие 25**

**Задачи:** Учить метанию в горизонтальную цель с расстояния 2 -2,5 м правой и левой рукой, Учить метанию на дальность. Совершенствовать навыки катания мяча.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 20 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Ход занятия**

### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

П/и «Кто твой сосед?»

Дети смотрят, кто у них стоит справа и слева. По команде разбегаются. По хлопку дети быстро строятся в шеренгу на свои места. И смотрят, кто сосед.

### **ОРУ с мячом (см. занятие 21)**

### **Основная часть (12 мин.)**

1. И/у «Попади в цель». Дети перестраиваются в колонны по числу мишеней, готовят по два снежка и друг за другом бросают снежки в цель правой (левой) рукой.

2. И/у «Кто дальше». Метание снежков на дальность. Дети соревнуются, чей снежок улетит дальше.

3. Игра «Сбей кеглю (булаву)». Играющие встают за линию, в 2 – 3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у мячей мячи. По сигналу прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз. (Большой мяч катят двумя руками, маленький – одной, чередуя движения левой и правой рукой).

### **Заключительная часть**

Ходьба.

### **Занятие 26**

Повторить занятие 25  
Заменить игры.

### **П/игры**

«Чья шайба дальше»; «Гонка шайб»; «Забей в ворота»

### **Заключительная часть**

«Что изменилось?».

Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий и разложены 4 разных мяча. По сигналу дети закрывают глаза. Водящий меняет местами предметы или один убирает. После этого дети открывают глаза и угадывают, что изменилось.

### **Занятие 27, 28**

#### **(По городкам)**

**Задачи:** Познакомить детей с русской народной игрой «Городки».

Развитие силы, глазомера.

**Инвентарь:** бита и городки.

**Время:** 20 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

«Найди свой домик»

Дети ходят по залу с цветными городками в руках.

По сигналу «Бегом!» найти свой домик – линеечку или домик – круг, одинаковые по цвету с городком, и построить: на линеечке – забор, на круге – бочку. Самим построиться рядом с фигурой, точно так же изобразив.

#### **ОРУ с городком**

1. И.п. – ноги на ширине плеч. Покатать городок в ладошках.

2. И.п. – о.с.

Переложить городок из руки в руку впереди и сзади себя.

3. И.п. – ноги на ширине плеч. Городок в прямых руках над головой, полуприсед – городок вперед.

4. Городок на полу перед ногами. Перешагивание через городок вперед – назад.

5. Городок на полу сбоку от ног ребенка.

Перепрыгивание на двух ногах через городок.

#### **Основная часть (12 мин.)**

Дети выкладывают из городков фигуры по ориентирам и строятся в две колонны лицом друг к другу. По сигналу выполняют задания:

- прыжки с высоким подниманием бедра;
- прыжки на двух ногах;
- пройти на четвереньках.

Дети стоят в шеренгу на боковой линии. По сигналу метают городок сбоку, кто дальше, бегут за городком, назад идут шагом.

Дети стоят в колонне друг за другом. По сигналу метают городок в горизонтальную цель, затем вместе собирают городки.

#### **Заключительная часть**

Релаксация.

Выкладывание из городков солнышка.

### **Занятие 27, 28, 29,30**

#### **(По баскетболу)**

**Задачи:** Формирование многообразия действий с мячом (катание, перебрасывание).

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей.

**Время:** 20 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

«Найди свой домик»

На площадке расположена дорожка из обручей.

Играющие ходят в рассыпную. По сигналу «Бегом!» «поселиться» в свой обруч.

«Птички в гнездышках»

Играющие стоят в обручах с мячами в руках. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке.

После слова «Домой!» каждый запрыгивает в свой обруч и выполняет упражнение:

- сесть на мяч в обруче;
- показать, что «солнышко встало»;
- прокатить мяч внутри обруча;
- сесть на него;
- выпрыгнуть из обруча и «полетать».

#### **Основная часть (12 мин.)**

Дети стоят в колонне перед обручами с мячами в руках. По сигналу прыгают из обруча в обруч на двух ногах.

«Мяч в обруч»

Дети стоят на лицевой линии на расстоянии 2 м от дорожки из обручей, укрепленной вертикально на двух стойках.

По сигналу бросить мяч двумя руками от груди в обруч, догнать его, пролезая в обруч.

«Бросай»

Дети стоят по всей площадке с мячами в руках.

Задание: бросить мяч вниз двумя руками и поймать его после отскока.

«Не урони»

Дети в двух шеренгах, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки перебрасывают мячи друг другу:

- перебрасывание мяча двумя руками от груди, сидя, ноги врозь;
- перебрасывание мяча, стоя на коленях;
- перебрасывание мяча стоя.

#### **Заключительная часть (3 – 4 мин.)**

«Кто больше соберет мячей?». (Игра «Лови – бросай»).

### **Занятие 31; 32**

(По н/теннису)

**Задачи:** Познакомить детей с теннисным шариком. Развивать согласованность движений.

**Инвентарь:** теннисные шарики по количеству детей.

**Время:** 20 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

Ползание на четвереньках, ища – собирая теннисные мячи.

#### **ОРУ**

И.п. – стойка, шарик прижат к груди.

1 – 2 – шарик вперед;

3 – 4 – прижать к груди и спрятать.

Катание шарика в ладошках.

Вращение шарика всей рукой и кистью руки.

Приседание с шариком. Руки прижаты к груди.

Прыжки на двух ногах с шариком.

##### **Основная часть (10 мин)**

«Гонка шариков»

Дети располагаются по всей площадке. По сигналу прокатывают шарик в разные стороны. На следующий сигнал останавливают шарик и перешагивают через него вперед, поворачиваются кругом, перешагивают обратно и катят дальше другой рукой.

Дети стоят по кругу, по сигналу бросают мяч одной рукой высоко – высоко вверх, затем догоняют его и занимают прежнее место.

Игроки стоят на четвереньках на боковой линии. Двух на шарик, перемещаются в противоположную сторону ползком, назад – шагом.

П/и «Мой веселый, звонкий мяч»

Прыжки на двух ногах с мячом в руках.

### **Заключительная часть (3мин)**

«Какого мяча нет?»

Дети стоят в кругу, лежит три разных по цвету мяча. Ребята закрывает глаза, а взрослый прячет один из мячей.

(Игра «Кто больше соберет мячей?»)

### **Занятие 33; 34; 35; 36**

(По футболу)

**Задачи:** Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол.

Формирование действий с мячом.

Удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча.

#### **Вводная часть (3 – 4мин.)**

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (по сигналу остановка, поворот кругом и продолжение движения в противоположную сторону).

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 – 2 – мяч впереди, вверх, вниз, подняться на носки;

3 – 4 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед.

1 – 2 – поворот вправо;

3 – 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 – 2 – наклон, прогнулись, мяч вперед;

3 – 4 – и.п.

4. И.п. – сед на полу, ноги вытянуты, мяч в согнутых руках перед грудью.

1 – 4 – прокатить мяч до носков ног;

5 – 8 – и.п.

5. И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах с мячом в руках.

#### **Основная часть (10 мин)**

Дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и встать на прежнее место.

Расположение то же. По сигналу вести мяч правой, левой ногой до противоположной линии, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться за ним, затем вести обратно.

Ведение мешочка ногой свободно.

Дети стоят в колонне. По сигналу прокатить мяч по скамейке рукой, догнать его и остановить ногой, обратно ведение мяча ногой.

П/игра «Мой веселый звонкий мяч»

П/игра «Пингвины»

### **Заключительная часть (3мин)**

«Какого мяча нет?»

Дети стоят в кругу, лежит три разных по цвету мяча. Ребята закрывает глаза, а взрослый прячет один из мячей.

( Игра «Кто больше соберет мячей?»)

( М/п игра «У кого мяч?» )

### **Комплексы упражнений с мячом для дошкольников**

Дозировка: для детей 3 – 6 лет – 3 – 5 раз, для детей 5 – 6 лет – 6 – 8 раз, для детей 6 – 7 лет – 8 – 10 раз.

#### **Комплекс I**

1. ИП – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Подбросить мяч одной рукой, двумя руками поймать.

2. ИП – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Подбросить мяч вверх левой рукой, правой поймать и наоборот.

3. ИП – руки согнуты в локтях параллельно друг другу. Перебрасывать мяч из руки в руку.

4. ИП – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Перебрасывать мяч из руки в руку, увеличивая расстояние.
5. ИП – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Передавать мяч за шеей из руки в руку, следить за осанкой.
6. ИП – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Передавать мяч за шеей в обратную сторону.
7. ИП – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Передавать мяч за поясом из руки в руку, следить за осанкой.
8. ИП – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Передавать мяч за поясом в обратную сторону.

### **Комплекс II**

1. ИП – руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Подбросить мяч невысоко вверх, хлопок, поймать мяч.
2. ИП – руки согнуты в локтях прямо перед собой, или сидя, руки в том же положении. Ударить мяч о пол, хлопок, поймать мяч.
3. ИП – сидя, ноги согнуты в коленях, руки в том же положении. Передавать мяч из руки в руку под одно колено, потом под другое. Повторить в обратном порядке.
4. ИП – сидя, ноги вместе, согнуты в коленях, руки в том же положении. Передавать мяч из руки в руку под коленями, повторить в обратном порядке.
5. ИП – стоя, руки в том же положении. Бросить мяч вверх, присесть и поймать мяч.
6. ИП – стоя у стены, правая, затем левая рука подняты вверх. Бросить мяч в цель, присесть, поймать.
7. ИП – стоя у стены, правая, затем левая рука подняты вверх. Бросить мяч о пол, поворот туловища, поймать мяч.
8. ИП – лежа на спине, ноги прямо, руки вверх. Перекидывать мяч из руки в руку.
9. ИП – лежа на животе. Перекидывать мяч из руки в руку.

### **Примерный комплекс I**

1. ИП – стоя, мяч в руках перед собой. Передавать мяч из руки в руку. Повторить 6 -8 раз (в зависимости от возраста).
2. ИП – стоя, мяч в руках перед собой. Передавать мяч за шеей. Повторить 6 -8 раз в каждую сторону.
3. ИП – стоя, мяч в руках перед собой. Передавать мяч за поясом. Повторить 6 -8 раз в каждую сторону.
4. ИП – стоя, мяч в руках перед собой. Невысоко подбросить мяч правой рукой, поймать левой. Повторить 4 – 8 раз.
5. ИП – стоя, мяч в руках перед собой. Невысоко подбросить мяч правой рукой, поймать двумя руками. Затем подбросить левой рукой, поймать двумя руками.
6. ИП – сидя, ноги согнуты в коленях. Правой рукой передать мяч под левое колено, взять мяч левой рукой и передать мяч под левое колено. Повторить 4 -8 раз.
7. ИП – сидя, мяч в руках. Оттолкнуть мяч от себя, чтобы он прокатился НПО ногам, но не дальше. Повторить 4 – 6 раз.
8. ИП – сидя, мяч в правой руке. 1 –правой рукой положить мяч за спину в правую сторону, 2 – мяч в левой руке. 3 – левой рукой положить мяч за спину в левую сторону, 4 – ИП. Повторить 3 – 6 раз.
9. ИП – сидя, мяч в руках. 1 – наклон вперед, коснуться мячом носков ног, 2 – ИП. Повторить 4 – 8 раз.
10. ИП – сидя, мяч в правой руке. 1 – мяч в левую сторону, 2 наклон вправо. 3 – мяч в правую сторону, 4 – наклон влево. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

### **Примерный комплекс II**

1. ИП – стоя, руки опущены, мяч в правой руке. Поднять правую ногу, передать мяч под коленкой, то же сделать левой рукой. Повторить 4 – 6 аз (в зависимости от возраста).

2. ИП – стоя или сидя. Мяч невысоко подбросить правой рукой, поймать левой, и наоборот. Повторить 4 – 6 раз.
3. ИП – стоя или сидя, мяч в правой руке, руки параллельно друг другу. Перебрасывать мяч из руки в руку. Повторить 4 – 6 раз каждой рукой.
4. ИП – стоя или сидя, мяч в правой руке, руки параллельно друг другу. Перебрасывать мяч из руки в руку, увеличивая расстояние между руками.
5. ИП – стоя, мяч в правой руке. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. Мяч в левой руке, то же самое. Повторить 4 – 6 раз каждой рукой.
6. ИП – стоя, мяч в правой руке. Ударить мяч о пол, поймать одной рукой. Мяч в левой руке, то же самое. Повторить 4 – 6 раз каждой рукой.
7. ИП – стоя, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать мяч. Мяч в левой руке, то же самое. Повторить 4 – 6 раз.
8. ИП – стоя у стены. Бросить мяч в цель, присесть, поймать. Повторить 4 -6 раз.
9. ИП – стоя у стены. Бросить мяч в стену, повернуться вокруг себя, поймать. Повторить 4 -6 раз.

### Примерный комплекс III

1. ИП – руки опущены, мяч в руке. Передать мяч под левой, затем под правой ногой. Повторить 6 раз в каждую сторону.
2. ИП – руки опущены, мяч в руке. Передать мяч за головой влево, вправо. Повторить 5 - 6 раз в каждую сторону.
3. ИП – руки опущены, мяч в руке. Бросить мяч вверх, присесть, поймать двумя руками. Повторить 6 -7 раз.
4. ИП – сидя, руки сзади в упоре, мяч впереди. Катать мяч ступней вперед и назад. Повторить 6 – 7 раз.

## СТАРШАЯ ГРУППА

### Занятие 1

**Задачи:** Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).

**Инвентарь:** мячи резиновые по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### Ход занятия

#### Вводная часть (4 мин.)

Построение в шеренгу.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.
2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его.
3. Катание мяча двумя руками вокруг предметов.

#### Основная часть (18 мин.)

1. Игра «Подбрось повыше». Все дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока от пола или на лету (3 – 4 мин).
2. Удары мяча о землю и ловля его двумя руками (2 – 3 мин.). По окончании упражнения положить мячи в корзину.
3. П/ игра «Играй, играй, мяч не теряй».

#### Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному.

### Занятие 2

**Задачи:** Продолжать учить детей брать мяч из корзины и класть их на место. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### Ход занятия



### **Вводная часть (3 мин.)**

Построение в колонну.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.
2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его.
3. Катание мяча двумя руками вокруг предметов.

### **Основная часть (18 мин.)**

1. И/у «Не пропусти мяч».
2. И/у «Играй, мяч не теряй»

Под русскую народную мелодию дети выполняют упражнения с мячом: подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками, ударяют мяч о землю и ловят его двумя руками, ловят его после отскока, ударяют мяч о стену.

3. Игра «Добеги до мяча».

### **Заключительная часть (3 – 4 мин)**

Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

## **Занятие 3**

**Задачи:** Продолжать знакомить детей с физическими качествами мяча (упругость, вес, объём). Повторить разные виды ходьбы.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (4 мин.)**

Построение в шеренгу.

- Ребята, вы знаете кто у меня в руках? Правильно, «Колобок». Давайте сегодня попутешествуем по сказке.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация движений «медведь», «лиса».

- Катится колобок дальше, а навстречу ему заяц.

Прыжки с продвижением вперёд, следить за мягким приземлением.

- Потом ему повстречался волк.

Бег широким шагом.

- Катится колобок дальше, навстречу ему медведь.

Ходьба на внешней стороне стопы.

- Покатился круглый да румяный Колобок прямо на поляну, где ждала его лиса.

Ходьба на носках.

#### **Основная часть (18 мин.)**

И/у «Катится колобок». Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к одной линии и по команде «покатили», катят мячи, оттолкнув двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают (3-4р.)

И/у «Мяч с горки». Дети стоят в колонне по одному перед горками (доска на кубе). Каждый ребёнок скатывает мяч с горки, бежит за ним, и встаёт сзади всех.

П/и «Пробеги тихо»

Дети распределяются на две подгруппы. Водящий стоит посередине и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бежит бесшумно мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит «Стой!», и бегущий останавливается. Не открывая глаз, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места.

Так поочередно пробегают все подгруппы. Выигрывает та, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

При повторении игры выбирают нового водящего.

#### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному.

## **Занятие 4**

**Задачи:** Учить покатывать мяч двумя руками друг другу в парах из положения стоя ноги врозь. Развивать ловкость и глазомер. Повторить скатывание мяча по наклонной доске.

**Инвентарь:** мячи резиновые

**Время:** 25 мин.

**Место:** зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (4 мин.)**

Построение.

У ребят порядок, строй,  
Знают все свои места.

Ходьба в колонне по одному, огибая, разложенные на полу мячи.

И/у «Нитка-иголка» чередование ходьбы и бега.

##### **Основная часть (18 мин.)**

И/у «Не пропусти мяч»;

И/у «Катится колобок»;

И/у «Достань до предмета»;

П/и «Пробеги тихо».

##### **Заключительная часть (3 – 4 мин)**

Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

#### **Занятие 5**

**Задачи:** Учить прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

Закреплять умение катать мяч двумя руками друг другу в парах из положения стоя ноги врозь с расстояния 3 м (3 – 4 мин). Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (4 мин.)**

Построение в колонну.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.

2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его.

3. Катание мяча двумя руками вокруг предметов.

##### **Основная часть (18 мин.)**

2. И/у «Прокати мяч».

Прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в парах из положения стоя ноги врозь.

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь.

Мячик, прыгать не спеши

И ребят развесели.

П/и «Догони мяч» (из корзины рассыпаются мячи, а дети бегут за ними, поднимают и приносят обратно в корзину) Зрза.

##### **Заключительная часть(3 мин.)**

Игра «Сбей кеглю». Дети становятся за линию, в 2 – 3 м от которой находятся 3 – 4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3 – 4 детей одновременно.(3 мин.)

#### **Занятие 6**

**Задачи:** Учить ловле мяча. Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать другим детям по игре, воспитывать дружеские отношения между детьми. Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках.
2. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (8 – 10 раз).
3. Катание мяча, наклонившись вперед, догоняя мяч, не мешая другим детям.

#### **Основная часть**

Свободная игра детей на площадке с мячом (7 – 8 мин). Вначале инструктор напоминает, какие действия можно производить с мячом: катать, бросать вверх, вниз, бросать в корзину, вести на месте, играть с мячом передвигаясь и т.д.

#### **Заключительная часть**

Дети становятся в круг, инструктор с мячом в середину круга. Он бросает мяч ( не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч.

### **Занятие 7**

**Задачи:** Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

##### **Основная часть**

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его (5 – 6 раз подряд).
2. Бросать мяч вверх и ловля его после отскока от пола(8 – 10 раз).
3. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его(6 – 8 раз).
4. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. После сигнала как можно скорее поймать мячи держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены (5 – 6 раз).

##### **Заключительная часть (3 – 4 мин)**

М/п игра «Будь внимателен».

Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

### **Занятие 8**

**Задачи:** Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

##### **Основная часть**

1. Свободная игра детей на площадке (1 мин).
2. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока (8 -10 раз).
3. Бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (8 – 10 раз).

Объяснить детям, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при помощи пальцев как бы половину полого шара в который должен поместиться мяч.

##### **Заключительная часть (3 – 4 мин)**

Игра «Мяч в корзину». Дети свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала инструктора бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 150см, стараясь

попасть в нее. Выигрывает ребенок, быстрее всех попавший 3 раза. Обратит внимание на то, чтобы дети не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.

### **Занятие 9**

**Задачи:** Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, 3 – 4 обруча.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

##### **Основная часть**

1. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Выполняют все дети одновременно (8 -10 раз).
2. Игра «10 Передач» (2 – 3 раза). Обратит внимание на то, что мяч необходимо ловить не прижимая к груди.
3. Игра «Вызов по имени». Детей делят на 3 – 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале называется имя ребенка, а затем бросать мяч.

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Свободная игра детей с мячом. Инструктор играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.

### **Занятие 10**

**Задачи:** Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Бросание мяча вверх и ловля его поле отскока (6 – 8 раз).
2. Игра «10 Передач» (2 – 3 раза). Обратит внимание на технику ловли мяча.
3. П/ игра «Обгони мяч» (6 – 8 раз).

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок.

### **Занятие 11**

**Задачи:** Учить детей передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле мяча, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение, при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

2. Игра «У кого меньше мячей?» (2 – 3 раза). Выполняет задание одновременно вся группа. Игра заканчивается сразу после свистка.

3. П/ игра «Обгони мяч» (6 – 8 раз). Дети делятся на 2 – 3 подгруппы. Передают мячи стоя на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга, двумя руками от груди.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

Произвольная игра детей с мячом на площадке. Следить, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощрять их бросать мячи в корзину, отбивать мяч 2 – 3 раза правой, левой рукой. Индивидуально учить некоторых детей передавать и ловить мяч.

#### **Занятие 12**

**Задачи:** Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями других детей.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за его полетом, старались точно передать мяч партнеру.

2. Игра «Мяч водящему». Детей делят на несколько групп, по 7 – 8 человек в команде. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом.

3. П/ игра «Поймай мяч». Можно показать и другие способы передачи мяча: одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Мяч можно бросать только в ноги водящему.

##### **Заключительная часть (4 мин)**

Игра «Сделай фигуру». Дети играют произвольно с мячом, каждый в своем темпе. Инструктор учит их быстро реагировать на сигнал.

#### **Занятие 13**

**Задачи:** Продолжать формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Бросание мяча вверх и ловля его поле отскока (6 – 8 раз).

2. Игра «10 Передач» (2 – 3 раза). Обратить внимание на технику ловли мяча.

3. П/ игра «Обгони мяч» (6 – 8 раз).

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок.

#### **Занятие 14**

**Задачи:** Упражнять детей в передаче – ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, две корзины.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

### **Основная часть (18 мин)**

1. Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу сперва в правую, затем в левую сторону (1,5 – 2 мин).
2. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч (1 – 1,5 мин).
3. П/ игра «Обгони мяч» (6 – 8 раз).

### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок.

## **Занятие 15**

**Задачи:** Продолжать упражнять детей в передаче – ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, две корзины.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### **Основная часть (18 мин)**

1. Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу сперва в правую, затем в левую сторону (1,5 – 2 мин).
2. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч (1 – 1,5 мин).
3. П/ игра «Поймай мяч». Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации. Иногда целесообразно бросать мяч высоко, чтобы не достал ведущий, а когда ведущий очень близко – передавать мяч с отскоком от пола или даже покатить его по полу. Следует поощрять детей играть творчески (8 мин).

#### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок.

## **Занятие 16**

**Задачи:** Закреплять умения детей в передаче – ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения. Развивать глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, две корзины.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### **Основная часть (18 мин)**

1. Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу сперва в правую, затем в левую сторону (1,5 – 2 мин).
2. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч (1 – 1,5 мин).
3. П/ игра «Поймай мяч». Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации. Иногда целесообразно бросать мяч высоко, чтобы не достал ведущий, а когда ведущий очень близко – передавать мяч с отскоком от пола или даже покатить его по полу. Следует поощрять детей играть творчески (8 мин).

#### **Заключительная часть (3 мин)**

Дети становятся в 2 колонны против каждой баскетбольной корзины на расстоянии 1,5 – 2 м, первые с мячом. После сигнала воспитателя первые в колоннах бросают мячи в корзину, ловят,

передают следующим в команде, а сами становятся в конец колонны. Следить за тем, чтобы дети принимали правильное исходное положение, провожали мяч взглядом (3 – 4 раза).

### **Занятие 17**

**Задачи:** Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Свободная игра детей с мячом на площадке. Инструктор играет вместе с детьми: показывает действия, поправляет ошибки, играет в паре с одним из ребят, поощряя сознательно производить действия с мячом.

2. П/игра «За мячом». Дети должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда бросали мяч. При повторном проведении игры обращается внимание детей на точную передачу мяча товарищу по игре. Потом команды 2 – 3 раза соревнуются между собой.

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок.

### **Занятие 18**

**Задачи:** Продолжать упражнять и совершенствовать навыки детей в передаче – ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, две корзины.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Свободная игра детей с мячом на площадке. Инструктор играет вместе с детьми: показывает действия, поправляет ошибки, играет в паре с одним из ребят, поощряя сознательно производить действия с мячом.

2. П/ игра «Поймай мяч». Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации. Иногда целесообразно бросать мяч высоко, чтобы не достал ведущий, а когда ведущий очень близко – передавать мяч с отскоком от пола или даже покатить его по полу. Следует поощрять детей играть творчески (8 мин).

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «Мяч водящему». Дети делятся на несколько групп. Водящими выбираются те, кто хорошо владеет мячом. Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч (2 – 3 раза).

### **Занятие 19, 20**

**Задачи:** Учить отбивать на месте одной рукой не менее 10 раз. Упражнять в передаче – ловле мяча в разных направлениях стоя и сидя. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### **Основная часть (18 мин)**

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой (2 мин). Объяснить детям, что следует толкать рукой (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.
2. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко, 1 мин) .Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной силы.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

Свободная игра детей с мячом на площадке. Инструктор играет вместе с детьми: показывает действия, поправляет ошибки, играет в паре с одним из ребят, поощряя сознательно производить действия с мячом.

### **Занятие 21, 22, 23, 24**

**Задачи:** Закрепить умение ведения мяча на месте одной рукой не менее 10 раз. Учить передаче мяча одной рукой от плеча. Воспитывать внимание, способствовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой (1 мин). Упражнение выполняют все дети одновременно, после свистка меняют руку.
2. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко, 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной силы. Следить, чтобы дети клали кисть сверху справа от мяча, левой – сверху слева.
3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой (1 мин).
4. Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2, 5 – 3 м. Учить сопровождать мяч то левой, то правой рукой (2 мин).
5. П/игра «Займи свободный кружок». Обручи, в которых стоят дети, следует разложить на расстоянии 2,5 – 3 м друг от друга. Напомнить детям, что бросать надо одной рукой от плеча точно товарищу. Поощрять наиболее дальние броски (8 мин).

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Упражнения на восстановление дыхания.

Ходьба фигурная «змейкой», «улиточкой», «иголка и нитка».

### **Занятие 25, 26**

**Задачи:** Закрепить ведения мяча на месте одной рукой не менее 10 раз. Учить детей прицеливаться при броске в цель. Воспитывать уверенность в своих силах, способствовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, 5 обручей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть (18 мин)**

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками. Подбрасывать поочередно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами (7 – 8 раз)



2. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля – правой. Не обязательно требовать от детей точных движений (6 – 8 раз).

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

4. П/игра «У кого меньше мячей». Поощрять детей бросать разными способами.

5. Дети становятся за линию в 5 колонн, в 2 – 3 м от которой находится 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно разными способами, кому как удобнее.

### **Заключительная часть (3 мин)**

Упражнения на восстановление дыхания.

М/п игра «У кого мяч?»

## **Занятие 27**

**Задачи:** Учить метанию в горизонтальную цель с расстояния 3 -3,5 м правой и левой рукой, Учить метанию на дальность. Совершенствовать навыки катания мяча.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин.)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### **Основная часть (18 мин.)**

1. И/у «Попади в цель». Дети перестраиваются в колонны по числу мишеней, готовят по два снежка и друг за другом бросают снежки в цель правой (левой) рукой.

2. И/у «Кто дальше». Метание снежков на дальность. Дети соревнуются, чей снежок улетит дальше.

3. Игра «Сбей кеглю (булаву)». Играющие встают за линию, в 2 – 3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у мячей мячи. По сигналу прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз. (Большой мяч катят двумя руками, маленький – одной, чередуя движения левой и правой рукой).

#### **Заключительная часть**

Ходьба.

## **Занятие 28, 29**

**Задачи:** Обучать бросанию и ловле набивных мячей.

Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать

**Инвентарь:** набивные мячи по количеству детей, 4 – 5 обручей, 3 легких мешочка, свисток.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### **Основная часть (18 мин)**

1. Равновесие. Игра «Кто дольше»:

- встать на набивной мяч на две ноги;

- на одну (правую, левую) ног.

Игра «Кто быстрее».

Мячи кладут по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмет мяч в руки (3 раза).

Упражнение на дыхание (10 сек).

2. Перебрасывание:

- бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу 4 р.;
- из – за головы 4р.;
- из – за головы из положения сидя, ноги врозь 4р.;
- бросить мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу из – за головы 5р.;

Упражнение на расслабление рук и плечевого пояса (30 сек.).

3. И/у «С мячом под дугой». Проползти на четвереньках под дугой ( высота 40 см ), толкая головой набивной мяч.

4.П/ игра «Охотник и зайцы» (3раза).

#### **Заключительная часть**

Ходьба за метким охотником.

Игра «Запрещенное движение».

#### **Занятие 30, 31**

(По н/теннису)

**Задачи:** Познакомить детей с теннисным шариком. Развивать согласованность движений.

**Инвентарь:** теннисные шарики по количеству детей.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

И/у «Шире шаг»; «Стой»; «По узенькой дорожке».

##### **ОРУ**

И.п. – стойка, шарик прижат к груди.

1 – 2 – шарик вперед;

3 – 4 – прижать к груди и спрятать.

Катание шарика в ладошках.

Вращение шарика всей рукой и кистью руки.

Приседание с шариком. Руки прижаты к груди.

Прыжки на двух ногах с шариком.

##### **Основная часть (18 мин)**

«Гонка шариков»

Дети располагаются по всей площадке. По сигналу прокатывают шарик в разные стороны. На следующий сигнал останавливают шарик и перешагивают через него вперед, поворачиваются кругом, перешагивают обратно и катят дальше другой рукой.

Дети стоят по кругу, по сигналу бросают мяч одной рукой высоко – высоко вверх, затем догоняют его и занимают прежнее место.

Игроки стоят на четвереньках на боковой линии. Дуют на шарик, перемещаются в противоположную сторону ползком, назад – шагом.

И/у с прокатыванием мяча: «Мяч в кругу»; «Мяч с горки»; «Докати до стены».

И/у с подбрасыванием и ловлей мяча: «Подбрось – поймай»; «Перебрось мяч»; «Мяч в кружок».

П/и «Мой веселый, звонкий мяч»

Прыжки на двух ногах с мячом в руках.

П/и «Догони мяч»; «У кого меньше мячей».

##### **Заключительная часть (3мин)**

«Какого мяча нет?»

Дети стоят в кругу, лежит три разных по цвету мяча. Ребята закрывают глаза, а взрослый прячет один из мячей.

( Игра «Кто больше соберет мячей?»)

#### **Занятие 32; 33; 34; 35; 36**

(По футболу)

**Задачи:** Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол.

Формирование действий с мячом.

Удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча.

**Инвентарь:** Мешочки и мячи по количеству детей, свисток.

**Время:** 25 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Вводная часть (3 – 4мин.)**

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (по сигналу остановка, поворот кругом и продолжение движения в противоположную сторону).

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 – 2 – мяч впереди, вверх, вниз, подняться на носки;

3 – 4 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед.

1 – 2 – поворот вправо;

3 – 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 – 2 – наклон, прогнулись, мяч вперед;

3 – 4 – и.п.

4. И.п. – сед на полу, ноги вытянуты, мяч в согнутых руках перед грудью.

1 – 4 – прокатить мяч до носков ног;

5 – 8 – и.п.

5. И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах с мячом в руках.

### **Основная часть (18 мин)**

И/у «Догони мяч». Дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и встать на прежнее место.

И/у «Проведи мяч ногой». Расположение то же. По сигналу вести мяч правой, левой ногой до противоположной линии, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться за ним, затем вести обратно.

И/у «Проведи мешочек ногой». Ведение мешочка ногой свободно.

И/у «Прокати мяч». Дети стоят в колонне. По сигналу прокатить мяч по скамейке рукой, догнать его и остановить ногой, обратно ведение мяча ногой.

П/игра «Мой веселый звонкий мяч»

П/игра «Пингвины».

П/игра «Обгони мяч».

П/игра «Мяч водящему».

### **Заключительная часть (3мин)**

«Какого мяча нет?»

Дети стоят в кругу, лежит три разных по цвету мяча. Ребята закрывает глаза, а взрослый прячет один из мячей.

( Игра «Кто больше соберет мячей?»)

( М/п игра «У кого мяч?» )

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

### **Занятие 1**

**Задачи:** Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, 4 кегли.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

### **Вводная часть (3 – 4мин.)**

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (по сигналу остановка, поворот кругом и продолжение движения в противоположную сторону).

### **Основная часть**

1. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (4 мин).

2. П/игра «Поймай мяч» (8 – 10 мин).

Мячи можно перебрасывать любым способом. Надо показать детям отвлекающие действия при передаче (показывается прием ложной передачи).

#### **Заключительная часть (3мин)**

Игра «Сбей кеглю». Сбить кеглю можно любым способом. Поощрять детей, чтобы они искали рациональные способы бросания мяча.

#### **Занятие 2**

**Задачи:** Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2 – 3 флажка разного цвета.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Вводная часть (3 – 4мин.)**

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (по сигналу остановка, поворот кругом и продолжение движения в противоположную сторону).

#### **Основная часть (20 мин)**

1. Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задание, построившись полукругом. Инструктор показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок он показывает. Повторить ведение мяча 3 – 4 раза правой и левой рукой.

2. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке (3 мин). Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести надо впереди – сбоку, толкая вниз, не наклоняясь слишком вперед.

3. П/игра «Займи свободный кружок» (8 мин). Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди – на близкое расстояние, одной рукой от плеча – бросая дальше.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

М/п игра «У кого мяч?»

#### **Занятие 3**

**Задачи:** Продолжать формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, 4 кегли.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Вводная часть (3 – 4мин.)**

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (по сигналу остановка, поворот кругом и продолжение движения в противоположную сторону).

#### **Основная часть**

3. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (4 мин).

4. П/игра «Поймай мяч» (8 – 10 мин).

Мячи можно перебрасывать любым способом. Надо показать детям отвлекающие действия при передаче (показывается прием ложной передачи).

#### **Заключительная часть (3мин)**

Игра «Сбей кеглю».

#### **Занятие 4**

Повторить занятие 2.

#### **Занятие 5**

**Задачи:** Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток, зеленый и красный флажки.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Вводная часть (3 – 4мин.)**

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (по сигналу остановка, поворот кругом и продолжение движения в противоположную сторону).

#### **Основная часть (20 мин)**

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока (1 мин).

2. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке (1,5 – 2 мин). Напомнить, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не бить расслабленной ладонью по нему.

3. П/игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2 – 3 мин игры дети ведут мяч другой рукой (5 – 6 мин).

#### **Заключительная часть (3 мин)**

М/п игра «Будь внимателен».

#### **Занятие 6**

**Задачи:** Закреплять у детей умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле - передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток, зеленый и красный флажки.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Вводная часть (3 – 4 мин.)**

Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (по сигналу остановка, поворот кругом и продолжение движения в противоположную сторону).

#### **Основная часть (20 мин)**

1. Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом (2 мин). После 20 с инструктор дает свисток, дети меняют руку.

2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Дети ведут мячи на 2 – 3 шага правой рукой, на 2 – 3 левой рукой и т. д. Напомнить, чтобы дети не слишком наклонялись вперед. Если у ребенка не получается ведение мяча на полусогнутых ногах, предложить вести мяч с высоким отскоком.

3. П/игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2 – 3 мин игры дети ведут мяч другой рукой (7 – 8 мин). Учить видеть площадку.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

М/п игра «Будь внимателен».

#### **Занятие 7**

**Задачи:** Учить ловле мяча. Формировать умение владеть мячом, приучать не мешать другим детям по игре, воспитывать дружеские отношения между детьми. Развивать ловкость и глазомер.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках.
2. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (20 раз).
3. Катание мяча, наклонившись вперед, догоняя мяч, не мешая другим детям.

#### **Основная часть**

Свободная игра детей на площадке с мячом (10 мин). Вначале инструктор напоминает, какие действия можно производить с мячом: катать, бросать вверх, вниз, бросать в корзину, вести на месте, играть с мячом передвигаясь и т.д.

#### **Заключительная часть**

Дети становятся в круг, инструктор с мячом в середину круга. Он бросает мяч ( не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч.

#### **Занятие 8**

**Задачи:** Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

#### **Основная часть**

5. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его (10 раз подряд).
6. Бросать мяч вверх и ловля его после отскока от пола, с поворотом, (8 – 10 раз).
7. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его (6 – 8 раз).
8. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. После сигнала как можно скорее поймать мячи держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены (5 – 6 раз).

#### **Заключительная часть (3 – 4 мин)**

М/п игра «Будь внимателен».

Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

### **Занятие 9**

**Задачи:** Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

##### **Основная часть**

1. Свободная игра детей на площадке (2 мин).
2. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока (10 раз).
3. Бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (10 раз). Объяснить детям, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при помощи пальцев как бы половину полого шара в который должен поместиться мяч.

#### **Заключительная часть (3 – 4 мин)**

Игра «Мяч в корзину». Дети свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала инструктора бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 150см, стараясь попасть в нее. Выигрывает ребенок, быстрее всех попавший 3 раза. Обратить внимание на то, чтобы дети не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.

### **Занятие 10**

**Задачи:** Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, 3 – 4 обруча.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

##### **Основная часть**

1. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Выполняют все дети одновременно (10 раз).
2. Игра «20 Передач» (2 – 3 раза). Обратить внимание на то, что мяч необходимо ловить не прижимая к груди.
3. Игра «Вызов по имени». Детей делят на 3 – 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале называется имя ребенка, а затем бросать мяч.

#### **Заключительная часть (3 мин)**

Свободная игра детей с мячом. Инструктор играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.

### **Занятие 11**

**Задачи:** Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть (24 мин)**

4. Бросание мяча вверх и ловля его поле отскока (8 раз).
5. Игра «20 Передач» (2 – 3 раза). Обратить внимание на технику ловли мяча.
6. П/ игра «Обгони мяч» (6 – 8 раз).

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок.

### **Занятие 12**

Повторить занятие 10.

### **Занятие 13, 14**

**Задачи:** Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть**

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой (1 мин).
2. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой (1 мин). Идти свободным шагом, мяч вести впереди – сбоку. Чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем задание можно выполнять бегом.
3. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке (1 мин).
4. П/ игра «Займи свободный кружок» (8 – 10 мин). Напомнить детям, какими способами можно передавать мяч. Можно показать отвлекающие действия с мячом, поощрять детей в их применении.

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Броски мяча в корзину с места. Организуется 3 команды. Дети становятся в колонну против корзины на расстоянии 1,5 – 2м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, передают его следующему, а сами становятся в конец колонны.

### **Занятие 15, 16**

**Задачи:** Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть**

1. Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом (1 мин). После 20 с инструктор дает свисток, дети меняют руку.

2. Ведение мяча с изменением направления передвижения. Дети строятся в колонну по 4 – 6 человек, каждый с мячом. Напротив каждой колонны выставляются кегли (4 – 6) на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. Дети друг за другом ведут мячи, обводя первую кегли справа, вторую слева и т. д. Обрато ведут мячи по прямой (4 – 5 раз).

3. Эстафета ведения мяча. Задание то же, но проводится по форме соревнования «Чья команда быстрее выполнит задание» (3 – 4 раза).

4. П/игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2 – 3 мин игры дети ведут мяч другой рукой (7 – 8 мин).

#### **Заключительная часть (3 мин)**

1. Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок.

2. Дети строятся в круг. В середине круга – мяч. Один ребенок, назначенный инструктором, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен, не глядя, пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.

#### **Занятие 17**

**Задачи:** Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток, 20 кеглей, красный и зеленый флажки.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть**

1. Ведение мяча с изменением направления движения, правой и левой рукой обводя кегли.

2. Игра «Скажи, какой цвет». Все дети ведут мячи и свободно передвигаются по площадке. Ведущий тоже передвигается с 2 – 3 флажками разного цвета. Ребенок, около которого остановиться водящий и показывает флажок какого - то цвета, должен, не лова мяча, а ведя его на месте, сказать, какого цвета показывает флажок водящий. Водящий часто меняется.

3. П/ игра «Займи свободный кружок» (10 мин). Игра проводится с двумя мячами.

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Катание мяча в цель. Дети делятся на 4 команды, против каждой из них на расстоянии 3 – 4 м выставляется 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая кегли.

#### **Занятие 18, 19**

**Задачи:** Учить детей передавать мяч в движении; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток, сетка.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть**

1. И/у «Мяч через сетку» (3 – 4 раза). Одновременно по сигналу 5 – 8 детей бросают мяч через сетку от плеча, соревнуясь, кто дальше бросит мяч.

2. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (4 – 5 раз). Обрато возвращаются свободно.

3. П/игра «Ведение мяча парами» (9 – 10 мин).

##### **Заключительная часть (3 мин)**

Игра «У кого мяч?»



## Занятие 20

Повторить занятие 17.

## Занятие 21

**Задачи:** Учить детей сочетать передачу и ведение мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток, сетка.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин)

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### Основная часть

1. Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч (8 – 10 раз).
2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом ловля его после отскока от земли (6 – 8 раз).
3. П/игра «Мяч ловцу» (9 – 10 мин).

#### Заключительная часть (3 мин)

Игра «У кого мяч?»

## Занятие 22

**Задачи:** Закрепить умение детей сочетать передачу и ведение мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

**Инвентарь:** мячи и обручи по количеству детей, свисток, сетка.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин)

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### Основная часть

1. Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч (8 – 10 раз).
2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом ловля его после отскока от земли (6 – 8 раз).
3. Ведение и передача мяча друг другу. Дети становятся парами на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. Задание все дети выполняют одновременно.
4. П/игра «Мяч ловцу» (9 – 10 мин).

#### Заключительная часть (3 мин)

Свободная игра детей с мячом. Инструктор играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.

## Занятие 23

**Задачи:** Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину. Воспитывать смелость и решительность.

**Инвентарь:** 5 – 6 мячей, свисток.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

### Ход занятия

#### Вводная часть (3 мин)

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

#### Основная часть

1. И/у «За мячом». Передавать мяч в бодром темпе (4 – 5 мин).
2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом ловля его после отскока от земли (6 – 8 раз).

3. П/игра «Мяч ловцу» (9 – 10 мин).

#### **Заключительная часть (3 мин)**

Эстафета бросков мяча в корзину.

Организуется 3 команды. Дети становятся в колонну против корзины на расстоянии 1,5 – 2м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, передают его следующему, а сами становятся в конец колонны.

#### **Занятие 24**

Повторить занятие 21.

#### **Занятие 25**

**Задачи:** Учить метанию в горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м правой и левой рукой, Учить метанию на дальность. Совершенствовать навыки катания мяча.

**Инвентарь:** мячи по количеству детей.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин.)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть**

4. И/у «Попади в цель». Дети перестраиваются в колонны по числу мишеней, готовят по два снежка и друг за другом бросают снежки в цель правой (левой) рукой.

5. И/у «Кто дальше». Метание снежков на дальность. Дети соревнуются, чей снежок улетит дальше.

6. Игра «Сбей кеглю (булаву)». Играющие встают за линию, в 4 -5 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у мячей мячи. По сигналу прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз. (Большой мяч катят двумя руками, маленький – одной, чередуя движения левой и правой рукой).

##### **Заключительная часть**

Ходьба.

#### **Занятие 26, 27**

**Задачи:** Обучать бросанию и ловле набивных мячей.

Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать

**Инвентарь:** набивные мячи по количеству детей, 4 – 5 обручей, 3 легких мешочка, свисток.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть (3 мин)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

##### **Основная часть**

1. Равновесие. Игра «Кто дольше»:

- встать на набивной мяч на две ноги;

- на одну (правую, левую) ног.

Игра «Кто быстрее».

Мячи кладут по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмет мяч в руки (3 раза).

Упражнение на дыхание (10 сек).

2. Перебрасывание:

- бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу 10 р.;

- из – за головы 10р.;

- из – за головы из положения сидя, ноги врозь 10р.;

- бросить мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу из – за головы 5р.;

Упражнение на расслабление рук и плечевого пояса (30 сек.).

3. И/у «С мячом под дугой». Проползти на четвереньках под дугой ( высота 40 см ), толкая головой набивной мяч.

4. П/ игра «Охотник и зайцы» (Зрза).

#### **Заключительная часть**

Ходьба за метким охотником.

Игра «Запрещенное движение».

#### **Занятие 28**

Повторить занятие 25.

#### **Занятие 29, 30, 31**

(По н/теннису)

**Задачи:** Познакомить детей с теннисным шариком. Развивать согласованность движений.

**Инвентарь:** теннисные шарики по количеству детей.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

И/у «Шире шаг»; «Стой»; «По узенькой дорожке».

#### **ОРУ**

И.п. – стойка, шарик прижат к груди.

1 – 2 – шарик вперед;

3 – 4 – прижать к груди и спрятать.

Катание шарика в ладошках.

Вращение шарика всей рукой и кистью руки.

Приседание с шариком. Руки прижаты к груди.

Прыжки на двух ногах с шариком.

#### **Основная часть**

«Гонка шариков»

Дети располагаются по всей площадке. По сигналу прокатывают шарик в разные стороны. На следующий сигнал останавливают шарик и перешагивают через него вперед, поворачиваются кругом, перешагивают обратно и катят дальше другой рукой.

Дети стоят по кругу, по сигналу бросают мяч одной рукой высоко – высоко вверх, затем догоняют его и занимают прежнее место.

Игроки стоят на четвереньках на боковой линии. Дуют на шарик, перемещаются в противоположную сторону ползком, назад – шагом.

И/у с прокатыванием мяча: «Мяч в кругу»; «Мяч с горки»; «Докати до стены».

И/у с подбрасыванием и ловлей мяча: «Подбрось – поймай»; «Перебрось мяч»; «Мяч в кружок».

П/и «Мой веселый, звонкий мяч»

Прыжки на двух ногах с мячом в руках.

П/и «Догони мяч»; «У кого меньше мячей».

#### **Заключительная часть (3мин)**

«Какого мяча нет?»

Дети стоят в кругу, лежит три разных по цвету мяча. Ребята закрывают глаза, а взрослый прячет один из мячей.

( Игра «Кто больше соберет мячей?»)

#### **Занятие 32**

(По н/теннису)

**Задачи:** Познакомить детей с теннисной ракеткой. Формировать умение держать ее. Развивать согласованность движений. Развивать мелкую моторику рук.

**Инвентарь:** теннисные шарики и ракетки по количеству детей.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3-4мин.)**

Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут с одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом.

### **Основная часть**

1. Учить держать ракетку «европейским способом»: тремя пальцами (мизинцем, безымянным средним) охватить всю ручку ракетки, большой палец положить на зеркало ракетки, указательный – с другой стороны зеркала. Переключать ракетку из руки в руку, сохраняя правильный хват. Выполнять ракеткой движения: поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз, не меняя положения пальцев.

2. И/у «Подбрось – поймай». Подбрасывать и ловить мяч настольного тенниса двумя руками, одной рукой.

3. Ловить теннисный мяч после отскока от площадки.

4. Игра «Мяч вдогонку».

### **Заключительная часть (3мин)**

«Какого мяча нет?»

### **Занятие 33, 34, 35, 36**

#### **(По городкам)**

**Задачи:** Познакомить детей с русской народной игрой «Городки». Развитие внимания, силы, глазомера. Знакомить детей с инвентарем.

**Инвентарь:** бита и городки.

**Время:** 30 минут.

**Место:** спортивный зал.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (3-4мин.)**

Построение в шеренгу.

«Найди свой домик»

Дети ходят по залу с цветными городками в руках.

По сигналу «Бегом!» найти свой домик – линеечку или домик – круг, одинаковые по цвету с городком, и построить: на линеечке – забор, на круге – бочку. Самим построиться рядом с фигурой, точно так же изобразив.

#### **ОРУ с городком**

6. И.п. – ноги на ширине плеч. Покатать городок в ладошках.

7. И.п. – о.с.

Переложить городок из руки в руку впереди и сзади себя.

8. И.п. – ноги на ширине плеч. Городок в прямых руках над головой, полуприсед – городок вперед.

9. Городок на полу перед ногами. Перешагивание через городок вперед – назад.

10. Городок на полу сбоку от ног ребенка.

Перепрыгивание на двух ногах через городок.

#### **Основная часть**

1. Дети выкладывают из городков фигуры по ориентирам и строятся в две колонны лицом друг к другу. По сигналу выполняют задания:

- прыжки с высоким подниманием бедра;
- прыжки на двух ногах;
- пройти на четвереньках.

2. Дети стоят в шеренгу на боковой линии. По сигналу метают городок сбоку, кто дальше, бегут за городком, назад идут шагом.

3. Дети стоят в колонне друг за другом. По сигналу метают городок в горизонтальную цель, затем вместе собирают городки.

- показать, как ставятся фигуры «забор», «бочка», «колодец», «ворота».
- дети распределяются по парам и соревнуются, кто двумя битами с полукона выбьет больше городков.

#### **Заключительная часть**

Ходьба.

## **Игры и игровые упражнения для детей второй младшей группы (3 – 4 года)**

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5 – 2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 50 – 60 см) с расстояния 1 – 1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из – за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1 – 1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.

### **Догони мяч.**

Инструктор катит или бросает мячи в прямом направлении и предлагает детям побежать и принести их. Количество мячей должно соответствовать числу играющих. Начинать с небольшого расстояния (3 – 4 м) и постепенно его увеличивать до 6 – 7 м.

### **Мяч с горки.**

Дети скатывают мяч с небольшой горки и бегут следом, догоняя мяч.

### **Толкни и догони.**

Дети стоят на одной стороне площадки, на полу перед каждым мяч. Присев или наклонившись, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч.

### **Прокати мяч.**

Дети, сидя на полу или стоя парами (расстояние 1,5 – 2 м), отталкивают мяч, делая быстрое энергичное движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3 – 4 м. В пары стараются подбирать детей, из которых один лучше владеет движением. С ребенком, не умеющим катать мяч, играет воспитатель.

## **Игры и игровые упражнения для детей средней группы (4 – 5 лет)**

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5 – 2 м.
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 40 – 50 см) с расстояния 1,5 – 2 м.
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояния 1,5 – 2 м).
4. Катание мяча, шарика между палками, лниями, шнурками (длина дорожки 2 – 3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3 – 4 раз подряд)
7. Бросание мяча о землю и ловля.
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1 – 1,5 м.
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2м).
10. Бросание мяча двумя руками из – за головы в положении стоя, сидя.
11. Отбивание мяча о землю двумя руками.
12. Отбивание мяча о землю одной рукой.
13. Бросание мяча о стенку и ловля.

### **Вперед с мячом.**

Сесть на пол, мяч зажать ступням, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно 3 м), не опуская мяча.

## **Игры и игровые упражнения для детей старшей группы (5 – 6 лет)**

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 - 6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.

8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
9. Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
10. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом 5 – 6 м.
11. Отбивание мяча о землю одной рукой, продвигаясь вперед.
12. Отбивание мяча о стенку с хлопком.
13. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
14. Бросание двумя руками набивного мяча от груди и из-за головы.

#### **Поймай мяч.**

Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

#### **Догони мяч**

4- 5 детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раза.

#### **С мячом под веревкой.**

Проползти на четвереньках под дугой (высота 40см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 3-4м.

### **Игры и игровые упражнения для детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет)**

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли.
4. Бросание мяча друг другу в разных направлениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, лежа.
5. Катание друг другу набивного мяча.
6. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой.
7. Отбивание мяча о землю поочередно одной рукой.
8. Отбивание мяча о землю, продвигаясь по кругу.
9. Отбивание мяча о землю, двигаясь змейкой.
10. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
11. Бросание и ловля мяча от стены.
12. Бросание мяча вверх и ловля руками.
13. Перебрасывание мяча друг другу снизу.
14. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

#### **Толкни – поймай.**

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются местами.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников./ Э.Й.Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1983. – 78с.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками./Е.Н.Борисова. – Издание 2-е, переработанное. – М.: Глобус, Волгоград: Панорама, 1009. – 144с.
3. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать./Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. - 144с.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте дошкольников ловкость, силу, выносливость./Е.Н.Глазырина. – М.: Просвещение, 1981. – 94с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам./ Л.Д.Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 144с.
6. Игры и развлечения детей на воздухе: игры для детей: книга для воспитателя/ сост. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина. – М.: Просвещение, 1983. – 222с.
7. Игровая деятельность на занятиях по физкультуре. Младшая группа/сост. С.Е.Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей». -96с.
8. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений./Н.И.Николаева. – СПб.: ДЕТСТВО \_ ПРЕСС, 2008. – 96с., илл.