

МАДОУ детский сад «Малыш» с.Творогово

Кружковая работа

«Школа мяча»

Средняя группа

Воспитатель: Егорова Ирина Ивановна



Образовательная программа кружка «Школа мяча»

1 Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения. А. В. Луначарский

Пояснительная записка.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. Необходимость создания кружка «Школа мяча» возникла по ряду причин: • недостаточная двигательная активность детей в течение дня (особенно в холодный период года); • желание реализовать себя в движении; • неумение детей выполнять элементарные движения: брать, давать, держать, бросать, ловить, передавать мяч; • желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников и в соответствии с действующим законодательством: ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Образовательная программа кружка «Школа мяча» 2 ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». ✓ СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13); ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155); Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.05.2007 №03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду».

Образовательная программа кружка «Школа мяча»

Направлена на удовлетворение естественной потребности ребёнка в движении. В процессе у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрывать творческий потенциал каждого ребёнка, выявить и развить его интересы, а так же способствуют эмоциональной смене деятельности. Упражнения с мячами различного объема, структуры и формы развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки, а так же увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, развивают координацию, глазомер, ритмичность, согласованность движений, быстроту, силу, ловкость. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Рабочая программа предназначена для обучения игре в мяч детей 4-5 лет, рассчитана на 2 года обучения, Место проведения кружка – спортивный зал, музыкальный зал.

Материалы и оборудование, используемые на кружке: мячи разных размеров, из разных материалов такие, как: футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные, для метания, фитболы (хопы). Так же используются: «Балансировочная дорожка», обручи разных размеров, кегли, конусы, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки, бревна, купол для игр.

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество детей в кружке: от 10 до 12 человек.

Основная цель: Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом, вовлечение детей дошкольного возраста в мир спорта.

Задачи кружка: • Воспитывать устойчивый интерес к спортивным играм, упражнениям с мячом и получать эмоциональное удовлетворение от общения друг с другом и спортом.

- Формировать навыки и умения обращения с мячом: передача, ловля, ведения, бросков мяча в корзину, ударов по воротам и умение применять их в игровой ситуации.
- Способствовать повышению уровня физической подготовленности детей через развитие психофизических качеств.
- Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу, ориентацию, глазомер и быстроту реакции.
 - Развивать тактильные ощущения, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Построение и методика проведения занятия:

Образовательная деятельность в рамках «Школы мяча» базируется на трёх основных действиях человека: 1. Брать 2. Держать 3. Давать.

Части занятия Возрастная группа 4-5 лет

1. Разминка 1-2 мин. 1-2 мин. 2-3 мин. 3-4 мин.

2. Основная часть 8-10 мин. 13-15 мин. 16-20 мин.

3. Заключительная 2-3 мин. 3-4 мин. 3-5 мин. 3-7 мин.

Общая продолжительность занятия: 15-20 мин.

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом.

Воспитании ребёнка доминирующую роль играют чувственные, зрительные образы, поэтому любые словесные объяснения сопровождаются наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий. В младшей группе происходит знакомство детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой (большие мячи они берут и двумя руками, маленькие – одной). С этой целью проводится игра «Догони мяч». Дети младшей группы учатся прокатывать, бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей - обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях, чтобы у них появилась непринуждённость в

движениях (держат, бросают, кладут, переносят). Помимо перечисленных упражнений дети выполняют упражнения развивающего характера в сочетании с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. С этой целью проводятся игры комплексов: «Веселый МЯЧ», «Быстрый МЯЧ», «Школа мяча». На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать из-за головы двумя руками. Также мяч участвует в таких основных движениях, как прыжки, равновесие, ходьба, бег, лазание. Мяч в них используется как зрительный ориентир (допрыгнем до мяча, перепрыгнем мяч, бег и ходьба с перешагиванием через мяч); непосредственно выполняя с ним задание - ползание на четвереньках, толкая мяч. развития чувства равновесия дети балансируют на набивном мяче, хопе; ходят по гимнастической скамейке, отбивая мяч. Обычный мяч хорош в работе по профилактике плоскостопия (катание мяча стопой и ноги и другие упражнения). В старшей группе навыки работы с мячами получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Они должны уметь ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. При ловле мяча двумя руками дети должны поставить перед собой такие задачи, как - погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. При ловле мяча чрезвычайно важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. В играх и упражнениях с мячом нужно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. Дети должны научиться подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд. Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств - ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости. Например (для развития ловкости): подбрасывание и ловля мячей из разных положений - стоя на коленях, сидя по-турецки, другие упражнения «Школы мяча». На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит. Передавая мячи друг - другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко,

что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты: «Гонка мячей», «Лови, бросай, упасть не давай».

Совершенствуются навыки ловли. Широко используются упражнения комплекса «Школы мяча». Дети должны уметь перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку. Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками.

Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на значительном расстоянии (20-30 м), выполнение при этом дополнительных заданий. Например, ведя мяч, пробежать «змейкой» между расставленными кеглями, вести мяч и подпрыгивать. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», «Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом». Далее дети начинают разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. После этого проводятся упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения: «Мяч с горки», «Прокати мяч», «Бросай мяч», «Чей мяч быстрее». Реализация национально-регионального компонента программы включает в себя игры разных народов и использование народного фольклора (прибаутки, шутки, песенки, считалочки, сказки). В процессе обучения большое значение имеют самые разнообразные игры (подвижные, малоподвижные, эстафеты, соревнования, игры со словами, народные игры). Именно через игру ребенок познает окружающий мир и отношения людей, знакомится с историей своей Родины и народа. Знакомство с народными праздниками, традициями, обрядами, предметами декоративно-прикладного искусства помогает детям ощутить и осознать свою принадлежность к «Малой Родине», к своему дому, воспринимая всю полноту ближайшего окружения, усваивая при этом общечеловеческие и национальные ценности в духовном, материальном и морально-эстетическом плане. Продолжительность, планомерная последовательность, повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки, а так же научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Она предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным. Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей разных возрастных групп.

Планируемые результаты освоения программы по разделу «Школа мяча»
Задачи обучения на начало года

К концу года дети должны уметь

Младшая группа 3-4 года 1. Знакомить с формой, объемом, свойствами резинового мяча. 2. Развивать навыки движений: брать, держать, давать. Скатывать мяч по наклонной доске. Прокатывать мяч двумя руками от черты, по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой, в ворота с расстояния 1,5-2 м., в ворота, стоя парами. Перекатывать мяч друг другу в парах из положения сидя ноги врозь, мяч друг другу в парах, стоя на коленях. Образовательная программа кружка «Школа мяча» 10 3. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию. 4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70 -100 см). Подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. Бросать мяч двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, через веревочку, об землю и ловля его. Перебрасывать мяч друг другу парами (расстояние 1,5-2 м). Отбивать об пол 2-3 раза.

Средняя группа 4-5 лет 1. Формировать умение действовать с мячом.

2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям. 3. Развивать точность, координацию, глазомер. 4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал. Прокатывать мяч между двумя линиями, веревками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой. Катать мяч между предметами (расстояние 40-50 см), друг другу из разных положений. Скатывать по наклонной доске с попаданием в предмет. Бросать мяч из-за головы из разных положений, из-за головы через сетку, от груди из разных положений.

План занятий на первый год обучения

Цель занятия	Игры и игровые упражнения	Оборудование
1	2	3
Октябрь. 1- неделя		
Ознакомление со свойствами резинового мяча; прокатывание двумя руками от линии, учить скатывать мяч по наклонной доске.	«Покатился колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Горошины»	Резиновые мячи разных диаметров, теннисные мячики, доска
Октябрь. 2-я неделя		
Учить перекатывать мяч в паре, сидя ноги врозь; закреплять навык прокатывания двумя руками от линии, скатывать мяч по наклонной доске.	«Покатился колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати другу»	Резиновые мячи разного диаметра, доска
Октябрь. 3-я неделя		
Продолжать учить прокатывать мяч в паре стоя на коленях двумя руками, сидя ноги врозь. Закреплять навык прокатывания мяча двумя руками от линии, скатывать мяч с горки,	«Покатился колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати другу», «Мяч товарищу».	- // -
Октябрь. 4-я неделя		
Закреплять умение прокатывать мяч в паре стоя на коленях, сидя, ноги врозь. Совершенствовать умение прокатывать мяч двумя руками от линии, скатывать его по наклонной доске.	«Покатился колобок», «Прокати мяч», «Догони мяч», «Кати другу», «Мяч товарищу», «Арбуз»	Резиновые мячи разного диаметра, набивные мячи, доска.
Ноябрь. 1-я неделя		

Учить прокатывать мяч в ворота. Совершенствовать умение прокатывать мяч в паре стоя на коленях, сидя ноги врозь.	«Кати другу», «Мяч в ворота», «прокати и догони»	Мячи резиновые, ворота
Ноябрь. 2-я неделя		
Закреплять навык прокатывать мяч в ворота. Совершенствовать умение прокатывать мяч в паре	«прокати и догони» (в ворота), «дружный мяч», «Заводной мяч»	- // -
Ноябрь. 3-я неделя		
Учить ловить мяч от воспитателя ладонями; Совершенствовать умение прокатывать мяч в ворота; прокатывать мяч в паре сидя ноги врозь, стоя на коленях, лежа.	«Поймай мяч», «Прокати и догони», Мяч товарищу»	- // -
Ноябрь. 4-я неделя		
Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его ладонями за бока, закреплять навык ловли мяча от воспитателя. Совершенствовать умение прокатить мяч в ворота.	«Жонглеры», «Подбрось, поймай», «Мяч в ворота»	- // -
Декабрь. 1-я неделя		
Учить бросать мяч из-за головы двумя руками. Развивать умение ловить мяч слету ладонями, ловить мяч от воспитателя.	«Брось подальше», «Подбрось- поймай», «Жонглеры»	Резиновые мячи большого диаметра
Декабрь 2-я неделя		
Развивать умение бросать мяч из-за головы двумя руками, подбрасывать невысоко и ловить мяч; закреплять навык ловить мяч, брошенный воспитателем	«Брось подальше», «Жонглеры», «Поймай мяч»	- // -

Декабрь. 3-я неделя		
Учить бросать мяч двумя руками от груди. Закреплять навык бросать мяч из-за головы. Совершенствовать умение подбрасывать его невысоко вверх и ловить.	«Бросай дальше», «Жонглеры», «Подбрось-поймай»	- // -
Декабрь. 4-я неделя		
Продолжать учить бросать мяч от груди, из-за головы; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч	«Брось дальше», «Кто дальше бросит», «Подбрось-поймай»	- // -
Январь. 2-я неделя		
Учить бросать мяч через веревку способом из-за головы, от груди; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч слету	«Мяч через веревку», «Жонглеры»	Веревка, резиновые мячи
Январь. 3-я неделя		
Закреплять умение бросать мяч через веревку от груди и из-за головы; совершенствовать навык ловли мяча слету	«Мяч через веревку», «Брось подальше», «Лови, бросай-упасть не давай»	Веревка, резиновые мячи
Январь. 4-я неделя		
Учить бросать и ловить мяч в паре способом снизу; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч слету, перебрасывать через сетку	«Мяч товарищу», «Жонглеры», «Мяч через сетку»	Сетка, мячи
Февраль.1-я неделя		
Продолжать учить бросать и ловить мяч в паре, совершенствовать навык ловить	«Мяч товарищу», «Жонглеры», «Перебрось	Сетка, мяч

мяч слету, бросать мяч разными способами через сетку	через сетку»	
Февраль 2-я неделя		
Развивать умение бросать и ловить мяч в паре, перебрасывать через сетку, ловить слету	«Мяч другу», «У кого меньше мячей», «Подбрось, поймай- упасть не давай»	Сетка, резиновые мячи
Февраль 3-я неделя		
Учить ловить мяч после отскока ладонями, закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в паре, ловить мяч слету	«Мяч об пол», «Мяч другу», «Жонглеры»	Резиновые мячи большого диаметра
Февраль 4-я неделя		
Продолжать учить ловить мяч после отскока, совершенствовать умение ловить мяч в паре, ловить невысоко	«Мяч о землю», «Подбрось, поймай- упасть не давай», «Мяч- арбуз»	Резиновые мячи большого диаметра
Март 1-я неделя		
Закреплять умение ловить мяч после отскока, развивать умение ловить мяч в паре, бросать мяч через сетку разными способами	«мяч о землю», «мяч другу», «У кого меньше мячей»	Сетка, резиновые мячи
Март 2-я неделя		
Продолжать закреплять умение ловить мяч после отскока, ловить мяч в паре, ловить слету	«Мяч о землю», «Мячик другу», «Подбрось повыше и поймай»	Резиновые мячи большого диаметра
Март 3-я неделя		
Учить отбивать мяч об пол одной рукой, закреплять навык ловить мяч после отскока, совершенствовать навык ловить	Ведение мяча на месте, «Вверх- об пол, поймай», «Поймай арбуз в паре», «Подбрось повыше и	Резиновые мячи большого диаметра

мяч слету, в паре.	поймай»	диаметра
Март 4-я неделя		
Продолжать учить ведению мяча одной рукой, совершенствовать навык ловить мяч после отскока, в паре, слету	«мягко вниз, вниз, вниз», «вверх, вниз, поймай», «Мяч другу»	- //-
Апрель 1-я неделя		
Продолжать учить ведению мяча одной рукой, совершенствовать навык ловить мяч после отскока, слету, в паре	«мягко вниз. Вниз, вниз», «вверх, вниз, поймай», «Мяч другу»	- //-
Апрель 2-я неделя		
Учить прокатывать мяч между двумя линиями, забрасывать мяч в баскетбольную корзину двумя руками, используя энергичный замах рук, совершенствовать умение отбивать мяч об пол одной рукой, ловить после отскока, ловить слету	«Мяч по дорожке», «Кто самый меткий?» «Мой веселый звонкий мяч»	Резиновые мячи разного диаметра, две веревки длиной 3м, баскетбольное кольцо на выс.1м
Апрель 3-я неделя		
Закреплять умение прокатывать мяч по дорожке, забрасывать мяч в баскетбольное кольцо		Резиновые мячи разного диаметра, две веревки длиной 3м, баскетбольное кольцо на выс.1м
Апрель 4-я неделя		

<p>Проведение диагностики:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение ловить мяч после отскока 2. Умение вести мяч одной рукой Зрза 3. Ловить мяч в паре 4. Прокатить мяч в ворота и догнать 5. Бросать мяч через сетку 6. Ловить мяч слету. 	<p>Мячи разных диаметров, дуга, сетка.</p>
--------------------------------	---	--

Май

Сценарий спортивного развлечения

«Семейный час»

Цель: формировать ценностное отношение к занятиям физической культурой, воспитывать взаимовыручку и спортивный характер.

Задачи:

1. Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.
2. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу реакции.
3. Создать бодрое и радостное настроение у детей и их родителей.

Спортивный досуг

«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»

Цель: Создать у детей доброе, позитивное настроение от участия в играх и забавах. Способствовать созданию благоприятной, дружеской и доброжелательной атмосферы в процессе общения.

Задачи:

- Совершенствовать двигательные умения и навыки.
- развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, координацию движений.
- воспитывать доброжелательные отношения и внимание друг к другу.

Игровые упражнения и задания с мячом .

(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

«Дотронься до мяча»

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

«Мой весёлый звонкий мяч»

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

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

«Прокати мяч»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

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

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. Взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

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

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч»

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

«Мяч водящему»

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

«Сбей кеглю»

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

«Передай мяч»

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

«Мы, весёлые ребята»

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

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

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

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см).

По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

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

«Охотники и утки»

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

«Не давай мяч водящему»

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

«Проведи мяч»

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