Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад №14» г.о. Саранск

Принято **«**УТВЕРЖДАЮ»

Решением педагогического Заведующая МАДОУ

совета №6 от 28.08.2015 «Центр развития ребенка–

 детский сад № 14»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г. Х. Нарбекова

 Протокол №6 от 28.08.2015

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

 **(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)**

**«Бодрячок»**

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

**Составитель:**

Зотова Е. А.

Саранск 2016-2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт программы | 3 |
| 2.  | Пояснительная записка | 4 |
| 3. | Учебно-тематический план | 15 |
| 4. | Содержание изучаемого курса | 16 |
| 5. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 36 |
| 6. | Список литературы | 40 |
| 7 | Приложения  | 42 |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Бодрячок (далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Инструктор по физическому воспитанию Зотова Екатерина Александровна |
| **Организация-исполнитель** | МАДОУ «ЦРР - Детский сад № 14» г.о. Саранск |
| **Адрес организации****исполнителя** | г. Саранск ул. Полежаева,115 «а» |
| **Цель программы** | обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне. |
| **Направленность программы** | физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы**  | 2 года |
| **Вид программы****Уровень реализации программы** |  адаптированная   дошкольное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | * овладение названия спортивных игр с мячом; имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
* владение приёмами и правилами использования спортивного оборудования; свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;
* проявление желания играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.
 |

**Пояснительная записка**

1. **Направленность программы.**

**Направленность** дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с видом дошкольного образовательного учреждения – МАДОУ « ЦРР - Детский сад №14», в котором приоритетным направлением является сочетание физкультурной и оздоровительной работы, сохранение и укрепление здоровья детей, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. нацелена на укрепление здоровья занимающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**2. Новизна программы.**

Новизна программы «Бодрячок» заключается в том, что эта программа частично построена на мордовских подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Мордовская подвижная игра несет символическую информацию о прошлом, передает традиции, свойственные менталитету народа, соответствует детской природе, удовлетворяет потребности ребенка в познании окружающего мира, в двигательной и умственной активности, развивает воображение и творческие наклонности.

Одним из условий успешного внедрения мордовских подвижных игр в жизнь детей дошкольного возраста является глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также умелое руководство игрой.

Также, содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

**3. Актуальность программы.**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

* недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
* большая загруженность статическими занятиями;
* желание реализовать себя в движении;
* желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Одним из путей совершенствования физического воспитания является применении известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.).

**4. Отличительные особенности программы.**

**Отличительные особенности программы:** систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

В данной программе предпринята попытка, по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы. Особое внимание уделено взаимодействию ДОУ с семьёй.

**5. Педагогическая целесообразность программы.**

**Основные принципы,** заложенные в основу программы:

1. Принцип поэтапности «погружения» в программу. Это самый важный принцип. Программа составлена с учетом возрастных особенностей ребенка. Если приступать к освоению этапа, минуя предыдущие, то работа может не принести ожидаемого результата.

2. Принцип динамичности. Каждое задание необходимо творчески пережить и прочувствовать, только тогда сохранится логическая цепочка – от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.

3. Принцип сравнений подразумевает разнообразие вариантов решения детьми заданной темы, развитие интереса к поисковой работе с материалом с привлечением к данной теме тех или иных ассоциаций, помогает развитию самой способности к ассоциативному, а значит, и к творческому мышлению.

4. Принцип выбора в творческом взаимодействии взрослого и ребенка при решении данной темы без каких-либо определенных и обязательных ограничений поощрять объяснение ребенком выбора изобразительного материала для изображения.

**6. Цель программы: с**одействие всестороннему развитию личности на основе овладения дошкольниками 4-6 лет народными подвижными играми, укрепление здоровья через наиболее популярные спортивные игры: баскетбол, волейбол.

**7. Задачи программы.**

**Задачи программы (для детей 4-5 лет)**

*Оздоровительные:* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие *-* способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

*Образовательные:* познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол - учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

*Развивающие:* развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер - формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации - развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

*Воспитательные:*  формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели - воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

**Задачи программы (для детей 5-6 лет)**

*Оздоровительные:* Способствовать формированию опорно-двигательного  аппарата и правильной осанки, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

*Образовательные:* обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, эмпатии и качеств личности, расширять объем знаний детей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через русские народные подвижные игры.

*Развивающие:* развивать координацию движения, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке.

*Воспитательные:* воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество и фантазию.

**8. Возраст детей.**

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы 4-6 лет. Количество детей в кружке: 12-15 человек, набор обучающихся свободный.

**9. Сроки реализации.**

###### Этапы реализации программы.

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Бодрячок» рассчитана на учебный год. Обучение дошкольников в «Бодрячок» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Бодрячок» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

*Этап начального обучения*

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

*Этап углубленного разучивания*

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и мордовских подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

*Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков*

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**Направления работы:**

*Теоретическое* – знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, правила командной игры.

 *Практическое – обучение детей техническим навыкам владения мячом.*

**10. Формы и режим занятий.**

###### Формы обучения:

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

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

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

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

###### План совместной деятельности:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в год | День недели | Длительность условного часа | Время проведения |
| 4-5 летсредняя группа | 1 | 39 | понедельник | 25 минут | 16.35-17.00 |
| 5-6 летстаршая  | 1 | 39 | понедельник | 30 минут | 16.00-16.30 |

**11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

***Планируемые результаты:***

**4-5 лет**

***Результатами освоения являются следующие умения***:

• правильное выполнение всех видов основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание);

•играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;

• уметь перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку;

• уметь бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи, а также владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

*Освоение элементов спортивной игры:*

*Баскетбол*

– умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

– умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;

– умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;

– умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;

– умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

**5 -6 лет**

***Результатами освоения являются следующие умения***:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

•проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

•проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

•оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

•находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

•общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

•обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

•организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

•планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

•анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

•видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

•оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

•управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

•технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

•представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

•оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

ошибки и способы их устранения;

•организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

•бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

•организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

•взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

•в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

•находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

•выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

• ориентироваться на площадке, находить удобное место для успешного ведения игры;

•играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;

•ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;

- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;

- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;

- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;

- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;

- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;

- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии;

- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;

 -способен выполнять игровые действия в команде;

- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

###### Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

**12. Формы подведения итогов:**

**-** итоговые занятия - районные соревнования;

- игры, эстафеты - оформление фотостенда;

- физкультурные досуги.

###### Диагностика по определению уровня усвоения программы

###### *Средняя группа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.ребенка | Виды движений | Сумма баллов, уровень |
| бросание | отбивание | метание | забрасывание |
| Вверх и ловля двумя руками | В парах | Двумя руками стоя на месте | Одной рукой с продвижением вперед | В горизонталь цель с R 5 м | В вертикальцель с R 4 м | Вдаль, не менее 6 м  | В корзину, стоящую на полу | В баскетбольную корзину |
| с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Высокий уровень* – от 22 до 27 баллов.

*Средний уровень* – от 13 до 21 балла.

*Низкий уровень* – от 0 до 12 баллов.

*Старшая группа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.ребенка | Виды движений | Сумма баллов, уровень |
| бросание | отбивание | забрасывание | Элементы спортивных игр |
| Вверх и ловля одной рукой | В парах, с поворотом кругом |  от стены | Одной рукой от пола, продвигаясь бегом  | В баскетбольную корзину, стоя на месте из – за головы. | В баскетбольную корзину, после ведения с фиксацией остановки | пионербол | баскетбол | волейбол | футбол |
| с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Высокий уровень* – от 24 до 30 баллов.

*Средний уровень* – от 14 до 23 баллов.

*Низкий уровень* – от 0 до 13 баллов.

**12. Форма подведения итогов.**

**Формы подведения итогов реализации программы:**

– итоговые занятия;

– игры, эстафеты;

– физкультурные досуги.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Средняя группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Всего часов** | **Теория****мин.** | **Практика****мин.** |
| **Кол-во занятий** | **мин.** |
| **1.** | Диагностика | 1 | 20 |  5 | 15 |
| **2.** | История возникновения мяча  | 1 | 20 | 20 | -  |
| **3.** | Что такое народная игра?  | 1 | 20 | 20 | - |
| **4.** | Броски мяча | 5 | 100  | 25  | 75 |
| **5.** | Подбрасывание мяча | 2 | 40 | 10  | 30 |
| **6.** | Перебрасывание мяча в парах | 4 | 80 | 20  | 60 |
| **7.** | Перебрасывание мяча через сетку | 5 | 100 | 25  | 75 |
| **8.** | Отбивание мяча | 6 | 120 | 30  | 90 |
| **9.** | Забрасывание мяча в корзину | 6 | 120 | 30  | 90 |
| **10.** | Знакомство с мячами – фитболами | 1 | 20 | 10 | 10  |
| **11.** | Упражнения с мячами – фитболами | 3 | 60 |  10  | 50 |
| **12.** | Итоговое | 1 | 20 | 5 | 15 |
| **13.** |                                             Итого: | 36 | 720 | 210 | 510 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Старшая группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Всего часов** | **Теория****мин.** | **Практика****мин.** |
|  | **мин.** |
| **1.** | Диагностика | 1 | 25 |  5 | 20 |
| **2.** | История возникновения мяча  | 1 | 25 | 25 | -  |
| **3.** | Что такое народная игра?  | 1 | 25 | 25 | - |
| **4.** | Беседа о спортивной игре «волейбол» | 1 | 25 | 25 | - |
| **5.** | Беседа о спортивной игре «баскетбол» | 1 | 25 | 25 | - |
| **6.** | Беседа о спортивной игре «футбол» | 1 | 25 | 25 | - |
| **7.** | Броски мяча | 4 | 100 | 20 | 80 |
| **8.** | Отбивание мяча | 5 | 125 | 25 | 100 |
| **9.** | Перебрасывание мяча | 4 | 100 | 20 | 80 |
| **10.** | Упражнение с фитболами | 3 | 75 | 15  | 60 |
| **11.** | Забрасывание мяча в цель | 4 | 100 | 20 | 80 |
| **12.** | Ведение мяча | 5 | 125 | 25 | 100 |
| **13.** | Перебрасывание мяча через сетку | 4 | 100 | 20 | 80 |
| **14** | Итоговое | 1 | 25 | 5 | 20 |
| **15.** | Итого: | 36 | 900 | 280 | 620 |

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

###### Описание образовательной деятельности:

*На занятиях и вне занятий:*

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;

- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы;

- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);

- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;

- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;

- использование различных видов мячей для ОРУ;

- использование дыхательных упражнений;

- проведение ритмической гимнастики;

- использование упражнений на расслабление.

**Календарно-тематический план**

**(Средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Задачи** | **Содержание** | **Методы обучения** | **Формы****работы** | **Работа с родителями** |
| 1 | Диагностика (сентябрь) | Выявить уровень физической подготовленности детей. | Отбивание мяча – не менее 3 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота 1 м.)Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на местеБроски мяча об пол и ловля 2 руками в движенииБроски мяча на меткость в цель | Наглядность, словестность,практика |  Индивидуальная | Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе. |
| 2 | История возникновения мяча (октябрь) | Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.Познакомить с историей возникновения мяча.Развивать ориентировку в пространстве. | Знакомство с историей возникновения мяча.Беседа «Спортивные игры с мячом».Д/и «Что это за мяч?»П/и «Пятнашки с мячом» | Беседа | Фронтальная | Консультация с родителями на тему «бодрячок» |
| 3 | Что такое народная игра?  | Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. | Знакомство с историей народной подвижной игры.П/и - Пятнашки. Фанты.Горелки | БеседаНаглядность, словестность,практика | Фронтальная | Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье»  |
| 4 | Броски мяча | Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.Воспитывать самостоятельность. | Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд.Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1,5-2м.)Прокатывание мяча ногами по прямойП/и «Ловкий стрелок» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Совместная деятельность детей и родителей,  эмоции от игр с мячом. |
| 5 | Подбрасывание мяча | Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.Упражнять в перебрасывании мяча.Воспитывать ловкость | Подбрасывание мяча вверх с хлопкамиПеребрасывание мяча друг другу из разных и.п.П/и «Ловишка с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация: «Рекомендации для самост-х занятий с детьми физкультурой» |
| 6 | Броски мяча | Отрабатывать броски мяча вверх в движении.Развивать глазомер, координации движений.Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд)Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом»Броски мяча ногой в цель | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Фото - выставка «Мы спортсменами растём» |
| 7 | Броски мяча (ноябрь) | Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.Воспитывать настойчивость.Учить передавать друг другу мяч ногами. | Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз)Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидяПередача мяча друг другу в парахП/и «Мяч в воздухе» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация:«Правила закаливания организма ребёнка» |
| 8 | Перебрасывание мяча | Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.Развивать ловкость, внимание, глазомер. | Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другуПеребрасывание мяча друг другу с помощью ногП/и «Мяч в воздухе» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Выставка рисунков «Спортивная  семья» |
| 9 | Перекатывание набивного мяча | Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.Развивать координацию движений, внимание. | Забрасывание мяча в корзинуПерекатывание набивного мяча друг другуУдарить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мячП/и «Кого назвали, тот и ловит» | Наглядность, словестность,практика | По подгруппам | Фотовыставка «Наши чемпионы» |
| 10 | Перебрасывание мяча | Учить перебрасывать мяч через друг другу.Совершенствовать метание набивного мяча.Воспитывать выдержку. | Перебрасывание мяча.Метание набивного мяча из-за головыП/и «Гонка мячей по шеренгам» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Рекомендации для родительских уголков«Играем вместе с детьми». «Интересные и полезные игры дома». |
| 11 | Перебрасывание мяча (декабрь) | Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | Перебрасывание мячаПрокатывание в ворота набивного мяча головойП/и «Мяч – капитану» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | .«Зимние забавы» — конспект совместного физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста и родителей. |
| 12 | Броски мяча | Упражнять в быстрой смене движений.Закреплять умение работать в парах.Развивать внимание. | Бросок мяча об стенку и ловля его 2 разаПеребрасывание мяча через сетку в парахПередача мяча друг другу парами с помощью ногП/и «Вышибалы» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Подготовка видео и фото  материала для сайта дошкольной организации. |
| 13 | Отбивание мяча | Учить отбивать мяч одной рукой на месте.Учить останавливать мяч ногой.Упражнять в быстрой смене движений.Развивать ловкость. | Отбивание мяча правой и левой рукой на местеБросок мяча об стенку и ловля его 2 разаОстановка мяча ногойП/и «Отбей мяч» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Оформить фотовыставку:« Мы  со спортом очень дружим» (с привлечением родителей к оформлению фотовыставки). |
| 14 | Отбивание мяча | Учить отбивать мяч в движении.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | Отбивание мяча правой и левой рукойЗабрасывание мяча в баскетбольное кольцоЗабрасывание мяча в воротаП/и «Лови – не лови» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Беседа о необходимости вакцинации |
| 15 | Забрасывание мяча(январь) | Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцоПодбрасывание мяча с хлопками в движенииПрыжки на мячахЗабрасывание мяча в воротаП/и «Ловкий стрелок» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим» |
| 16 | Перебрасывание мяча | Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | Перебрасывание мяча  в парахПеребрасывание мяча одной рукой, ловля 2 рукамиП/и «Мельница» | Наглядность, словестность,практика | По подгруппам | Оформление наглядной информации для родителей. |
| 17 | Перебрасывание мяча | Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.Развивать чувство ритма, точности. | Перебрасывание мяча в парах с отскоком от землиПеребрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя рукамиП/и «Ловишка с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Подготовка видео и фото  материала для сайта дошкольной организации. |
| 18 | Забрасывание мяча(февраль) | Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель.Учить забрасывать мяч в ворота.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)Броски мяча в цель (ворота) с помощью ногПрыжки на мячах – хоппахП/и «Гонка мячей по шеренгам» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом |
| 19 | Броски мяча | учить определять направление и скорость мяча.Развивать быстроту, выносливость. | Бросок мяча об стену и ловля его (с хлопком)Броски мяча вверх, ловля мяча сидяП/и «Не урони мяч» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Веселые старты: «Играем вместе» |
| 20 | Перебрасывание мяча | Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.Учить передавать мяч ногами друг другу.Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах)Перебрасывание мяча с одной руки в другуюПередача мяча друг другу ногамиП/и «Охотники и куропатки» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Подготовка видео и фото  материала для сайта дошкольной организации. |
| 21 | Отбивание мяча | Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов)Метание набивного мяча на дальностьПеребрасывание набивного мяча друг другуП/и «Вышибалы» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация – «Одежда и здоровье детей» |
| 22 | Подбрасывание мяча | Воспитывать ловкость | Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.П/и «Ловишка с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Участие родителей в спортивном празднике. |
| 23 | Отбивание мяча | Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.Учить останавливать мяч ногой.Развивать ловкость, мышление. | Отбивание мяча правой, левой рукой в движенииПеребрасывание мяча друг другу в парахБроски мяча вверхОстановка мяча ногойП/и «Мельница» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Индивидуальные консультации воспитателей и родителей  по подготовке к спортивному празднику «Я горжусь тобою, папа!». |
| 24 | Перебрасывание мяча(март) | Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.Упражнять в непроизвольном действии с мячами.Развивать координацию. | Перебрасывание мяча стоя и сидя  друг к другуСидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мячПрыжки на мячах – хоппахП/и «Лови – не лови» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Папка-передвижка «Игры с Острова здоровья» (рекомендации по подбору и использованию спортивных игр для часто болеющих детей) |
| 25 | Знакомство с мячами – фитболами | Познакомить с мячами – фитболами.Учить правильно сидеть на фитболах.Развивать выносливость, координацию движений. | Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирамиУпражнения с фитболами (сидя, лежа)П/и «Пятнашки на улиточках» | Наглядность, словестность,практика | По подгруппам | Привлечь родителей к подготовке и проведению спортивного развлечения на воздухе. |
| 26 | Упражнения с мячом – фитболом | Учить отбивать фитбол двумя руками.Совершенствовать навыки ведения мяча.Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | Отбивание фитбола 2 руками в ходьбеОтбивание мяча правой, левой рукой в движенииПрокатывание в ворота набивного мяча друг другуП/и «Салки с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Беседа о необходимости вакцинации |
| 27 | Перебрасывание мяча | Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другуОтрабатывать умение передачи мяча дуг другу.Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. | Перебрасывание мяча  из – за головыПередача мяча друг другу ногойПрыжки на мячах – хоппахП/и «Мяч в воздухе» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация:«Роль физической культуры на улице» |
| 28 | Перебрасывание мяча | Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.Упражнять в прыжках на мячах – хоппах. | Перебрасывание мяча через сетку (в парах)Броски мяча вверх с хлопками за спинойПрыжки на мячах – хоппахПередача мяча в парах, тройках с помощью ногП/и «Попади мячом в цель» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка» |
| 29 | Забрасывание мяча | Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.Развивать выносливость. | Забрасывание мяча в корзину с двух шагов | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация: Использование  считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды |
| 30 | Отбивание мяча | Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.Воспитывать уверенность. | Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)П/и «Догони мяч» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Памятка «Гигиенические требования к одежде детей» |
| 31 | Упражнения с мячом – фитболом | Продолжать учить удерживать мяч кистями рук.Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | Перебрасывание фитбола друг другу в парахИз положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)П/и «Вышибалы» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация «Физическое здоровье в дошкольном возрасте – залог фундамента будущих успехов» |
| 32 | Забрасывание мяча | Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.Развивать ориентировку в пространстве. | Забрасывание мяча в корзину с двух шаговПрокатывание набивного мяча из разных и.п.П/и «Горячая картошка» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Анкетирование родителей. |
| 33 | Отбивание мяча | Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность. | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов)Метание набивного мяча на дальностьПеребрасывание набивного мяча друг другуП/и «Вышибалы» | Наглядность, словестность, практика | Фронтальная | Консультация «Работоспособность и соблюдение режима дня» |
| 34 | Упражнения с мячом – фитболом | Упражнять в броске мяча в цель двумя руками с разного расстояния. | Бросание мяча в цель с разного расстоянияП/и «Пятнашки на улиточках» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Организация фотовыставки «Бодрячок». |
| 35 | Диагностика(май) | Выявить уровень физической подготовленности детей. |  | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Ознакомление родителей с результатами диагностики |
| 36 | Итоговое |  |  |  |  | Открытое занятие |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Задачи** | **Содержание** | **Методы обучения** | **Формы****работы** | **Работа с родителями** |
| 1 | Диагностика (сентябрь) | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.
 | Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота1 м.)Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на местеБроски мяча об пол и ловля 2 руками в движении, не теряя мячаБроски мяча ногой в цель на меткость( 2 из 5) | Наглядность, словестность,практика | Индивидуально | Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе. |
| 2 | История возникновения мяча(октябрь) | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.
2. Познакомить с историей возникновения мяча.
3. Развивать ориентировку в пространстве.
 | Знакомство с историей возникновения мяча.Беседа «Спортивные игры с мячом».Д/и «Что это за мяч?»П/и «Горячая картошка" | Беседа | Фронтальная | Информирование родителей о результатах обследования |
| 3 | Что такое народная игра?  | Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. | Знакомство с историей народной подвижной игры.П/и - Пятнашки. Фанты.Горелки | БеседаНаглядность, словестность,практика | Фронтальная | Рекомендации для родительских уголков«Играем вместе с детьми». «Интересные и полезные игры дома». |
| 4 | Беседа о спортивной игре «Волейбол» | 1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.
2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук.
3. Воспитывать целеустремленность
 | Беседа о спортивной игре «Волейбол»Броски мяча вверх и ловля его на местеП/и «Ловишка с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная |  Беседа «Что такое ЗОЖ? Презентация: «Если хочешь быть здоровым». |
| 5 | Беседа о спортивной игре «Баскетбол» | 1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры.
2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук.
3. Развивать глазомер, ловкость.
 | Беседа о спортивной игре «Баскетбол»Забрасывание мяча в баскетбольное кольцоБроски мяча вверх с хлопкомП/и «Охотники и куропатки» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация с родителями на тему: «Благотворное воздействие упражнений с мячом на физическое развитие дошкольников» |
| 6 | Беседа о спортивной игре «Футбол» | 1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры.
2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.
3. Воспитывать целеустремленность.
 | Беседа о спортивной игре «Футбол»Забрасывание мяча в ворота.Броски мяча друг другу.П/и «Охотники и куропатки» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация: «Физические упражнения для развития правильной осанки и для исправления осанки» . |
| 7 | Броски мяча | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении.
2. Закрепить навык перебрасывания мяча
3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног.
4. Развивать глазомер, координацию движений.
 | Броски мяча вверх и ловля егоПеребрасывание мячаПередача мяча друг другу парами, в тройкахП/и «Лови – не лови» | Наглядность, словестность,практика |  | Фотовыставка: «Как  мы закаливаемся в детском саду» |
| 8 | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.
2. Учить останавливать мяч ногой.
 | Отбивание мяча правой и левой рукой на местеП/и «Отбей мяч» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Беседа о необходимости вакцинации |
| 9 | Броски мяча(ноябрь) | 1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.
2. Развивать ловкость при ловле мяча
3. Останавливать мяч в движении.
4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.
 | Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно.Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мячОстановка движущегося мяча с помощью ногП/и «Мяч в воздухе» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Анкетирование родителей. |
| 10 | Отбивание мяча | 1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.
2. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой.
3. Развивать внимание, координацию движений.
 | Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременноПеребрасывание мяча друг другуОстановка и отбивание мяча с помощью ногП/и «Кого назвали, тот и ловит» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим» |
| 11 | Перебрасывание мячей | 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча  одновременно.
2. Совершенствовать прыжки.
3. Развивать ловкость.
 | Перебрасывание двух мячей в парах одновременноПрыжки на мячах – хоппахПередача мяча ногойП/и «Охотники и зверь» | Наглядность, словестность,практика |  | Консультация «Работоспособность и соблюдение режима дня» |
| 12 | Отбивание мяча | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.
2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.
3. Развивать чувство ритма.
 | Отбивание мяча поочередно правой, левой рукойПеребрасывание двух мячей в парах одновременноМетание набивного мяча на дальностьП/и «Гонка мячей по шеренгам» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Мини — соревнования с детьми старшей группы |
| 13 | Балансировка на фитболе(декабрь) | 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.
2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.
3. Совершенствовать навыки ведения мяча.
 | Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)Перебрасывание мяча через сеткуВедение мяча в движенииП/и «Меткий стрелок» | Наглядность, словестность,практика | По подгруппам | Оформить фотовыставку:« Мы  со спортом очень дружим» (с привлечением родителей к оформлению фотовыставки). |
| 14 | Забрасывание мяча | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.
2. Упражнять в быстрой смене движений.
3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру.
4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении.
5. Развивать ориентировку в пространстве.
 | Забрасывание мяча в корзину с двух шаговПрокатывание набивного мяча из разных и.п.Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя рукамиБроски мяча в ворота в движенииП/и «Горячая картошка» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация: Использование  считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды |
| 15 | Упражнения с мячом – фитболом | 1. Продолжать учить удерживать мяч кистями рук.
2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.
 | Перебрасывание фитбола друг другу в парахИз положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)П/и «Вышибалы» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация: «Физические упражнения для развития правильной осанки и для исправления осанки» . |
| 16 | Отбивание мяча | 1. Упражнять в быстрой смене движений.
2. Развивать ловкость.
 | Бросок мяча об стенку и ловля его 2 разаОстановка мяча ногойП/и «Отбей мяч» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Беседа об организации народных подвижных игр для дома, улицы с мячом |
| 17 | Бросание и ловля мяча | 1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием.
2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.
3. Развивать глазомер.
 | Бросание и ловля набивного мячаЗабрасывание мяча в корзину с двух шаговПеребрасывание мяча в парах разными способамиП/и «Пятнашки на улиточках» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Папка-передвижка «Игры с Острова здоровья» (рекомендации по подбору и использованию спортивных игр для часто болеющих детей) |
| 18 | Ведение мяча | 1. Учить вести мяч с поворотом.
2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок.
3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров.
4. Развивать выносливость.
 | Ведение мяча с поворотомБросание мяча до указанного ориентираПрыжки на мячах - хоппахВедение мяча ногой с помощью ориентировП/и «Мяч капитану» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация – «Одежда и здоровье детей» |
| 19 | Ведение мяча(январь) | 1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью.
2. Закреплять умение работать в парах.
3. Развивать внимание.

  | Ведение мяча, продвигаясь бегом.Перебрасывание мяча в парахПодбрасывание и ловля мячаП/и «Мяч - ловцу» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | «Зимние забавы» — конспект совместного физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста и родителей. |
| 20 | Упражнения с мячом – фитболом | 1. Учить отбивать фитбол двумя руками.
2. Совершенствовать навыки ведения мяча.
3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча.
 | Отбивание фитбола 2 руками в ходьбеОтбивание мяча правой, левой рукой в движенииПрокатывание в ворота набивного мяча друг другуП/и «Салки с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Участие родителей в спортивном празднике. |
| 21 | Перебрасывание мяча | 1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу
2. Развивать ориентировку в пространстве.
 | Перебрасывание мяча друг другуОтбивание мячаПередача мяча ногой в движенииП/и «Мельница» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация «Физическое здоровье в дошкольном возрасте – залог фундамента будущих успехов» |
|  22 | Броски мяча | 1. Учить отбивать мяч ладонями
2. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении.
3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.
 | Броски мяча о стенуПодбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременноП/и «Ловишка с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Фото - выставка «Мы спортсменами растём» |
| 23 | Забрасывание мяча(февраль) | 1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину.
2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах
3. Упражнять в умении броска в ворота
4. Развивать глазомер, ловкость.
 | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцоПеребрасывание мяча друг другуБросание мяча в вертикальную цельБросок мяча ногой в воротаП/и «Попади мячом в цель» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация:«Правила закаливания организма ребёнка» |
| 24 | Ловля мяча | 1. Развивать быстроту, сообразительность.
 | Забрасывание мяча в корзину с разного расстоянияЛовля мячаМетание набивного мяча на дальностьП/и «Мяч в воздухе» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Индивидуальные консультации воспитателей и родителей  по подготовке к спортивному празднику «Я горжусь тобою, папа!». |
| 25 | Передача мяча | 1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук.
2. Передача мяча в парах.
3. Развивать координацию движений.
 | Перебрасывании мяча друг другуПеребрасывание набивного мяча в парахП/и «Мельница» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Подготовка видео и фото  материала для сайта дошкольной организации. |
| 26 | Отбивание мяча | 1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении.
2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.
3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении.
4. Совершенствовать технику движений.
 | Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направленииПеребрасывание мяча друг другу в парахОстановка и передача мяча в движенииП/и «не урони мяч» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Привлечь родителей к подготовке и проведению спортивного развлечения на воздухе. |
| 27 | Ведение мяча(март) | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.
2. Развивать ориентировку в пространстве.
 | Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигналБросание мяча в корзину двумя руками из-за головыПрыжки на мячах – хоппахП/и «Лови – не лови» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Выставка рисунков «Спортивная  семья» |
| 28 | Ведение мяча | 1. Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния.
 | Бросание мяча в корзину с разного расстоянияП/и «Пятнашки на улиточках» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Фотовыставка «Наши чемпионы» |
| 29 | Забрасывание мяча | 1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину.
2. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость.
3. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте.
4. Развивать выносливость.
 | Забрасывание мяча в корзину с двух шаговБросок мяча в ворота на меткостьОтбивание мяча на местеП/и «Футбол» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация: «Рекомендации для самост-х занятий с детьми физкультурой» |
| 30 | Броски мяча | 1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук.
2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу.
3. Развивать глазомер, ловкость.
 | Броски мяча с хлопком и ловля его в движенииПеребрасывание 2 мячей одновременно в парахП/и «Салки с мячом» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Консультация:«Роль физической культуры на улице» |
| 31 | Перебрасывание мяча(апрель) | 1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку.

 1. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.
 | Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладонейПередача мяча ногой в движенииПрыжки на мячах – хоппахП/и «Гонка мячей по шеренгам» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Подготовка видео и фото  материала для сайта дошкольной организации. |
| 32 | Перебрасывание мяча  | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах
2. Развивать координацию движений.
 | Перебрасывание мяча стоя и сидя друг к другуОтбивание фитбола двумя рукамиП/и «Пятнашки на улиточках» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Организация фотовыставки «Бодрячок». |
| 33 | Ловля мяча | 1. Развивать быстроту, сообразительность.
 | Забрасывание мяча в корзину с разного расстоянияЛовля мячаМетание набивного мяча на дальностьП/и «Мяч в воздухе» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Памятка «Гигиенические требования к одежде детей» |
| 34 | Ведение мяча | 1. Упражнять в перебрасывании мяча
 | Бросание мяча до указанного ориентираПеребрасывание мяча друг другу в парахстрелок» | Наглядность, словестность,практика | По подгруппам | Анкетирование «Здоровье вашего ребёнка» |
| 35 | Диагностика(май) | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей.
 | Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 2м., высота – 1м.)Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на местеБроски мяча об пол и ловля двумя рукамиБроски на меткость мяча в ворота (2 из 5) | Наглядность, словестность,практика | Индивидуально | Ознакомление родителей с результатами диагностики |
| 36 | Итоговое |   | Развлечение «Быстрый мяч» | Наглядность, словестность,практика | Фронтальная | Открытое занятие |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.**

В рамках каждого раздела программы предполагаются занятия только тренировочного типа с включением эстафет. При обучении новой игре в одно из занятий может быть включена беседа, цель которой - краткое объяснение правил игры.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения.

Структура занятия:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть:  м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

*Формы занятий* – традиционное занятие, комбинированное занятие, тренинг, игра, эстафета, соревнование.

*Формы организации* деятельности с детьми:

– фронтальные (одновременно работа со всеми),

– индивидуальные (индивидуальное выполнение заданий),

– фронтально-индивидуальные занятия (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

*Типы занятий*

а*) Обучающее* – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями,

играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) *Закрепляющее* – таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения задания, на 2-ом и последующих занятиях – происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в*) Комбинированное* – повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) *Итоговое -* проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

*Виды занятий*

1. Занятие – игра.

2. Занятие – соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).

3. Занятие по картинкам и схемам.

4. Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.

5. Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

6. Контрольно-проверочное занятие.

1. **Приемы и методы организации.**

Специально организованные занятия состоят только из упражнений и игр с мячом. Каждое такое занятие проводится с учетом индивидуальных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. В процессе игр с мячом инструктор следит за состоянием детей, регулирует их движения и отдых. Возможно применение и такого варианта занятий, которое состоит из свободных действий с мячом и эстафеты, которая обеспечивает высокую подвижность всех детей. Темп выполнения подобных упражнений очень быстрый, но необходимо учитывать и индивидуальные особенности каждого ребенка. Такой вариант игровых занятий является более действенным в начальном периоде обучения. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда инструктор сам становится активным участником их, поэтому педагог может временно применять на себя роль водящего, с целью пояснения на личном примере обязанностей водящего, правил приемов игры. Оказывая помощь ребенку в усвоении действий с мячом, педагог повышает его интерес к движениям данного типа. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребенком, он имеет возможность облегчать или усложнять задание.

Когда все дети одновременно играют в зале, создается сильный шум от ударов мячей. Педагогу приходится останавливать игру, чтобы дать необходимые указания. Поэтому для облегчения руководства игрой детей надо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро. Поначалу инструктор должен научить детей реагировать на свисток, а затем и на такие сигналы, как показ рукой, с которого надо вести мяч, обозначение жестом ошибок, которые сделал ребенок. Педагогу необходимо использовать показ действий с мячом на начальном этапе обучения. Правильный четкий показ, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их. При повторении знакомые действия могут показать дети, хорошо усвоившие их.

Несколько позже следует перейти к демонстрации передачи мяча в сочетании с объяснением, направляя внимание детей на более важные моменты действия: на исходное положение, передачу, бросок, удар и т.д. На этапе совершенствования в упражнения и играх объяснение дают в виде кратких указаний. Кроме того, детей необходимо побуждать к словесным объяснениям наблюдаемых и собственных действий. Это помогает осознавать движения, закреплять представления о действиях с мячом. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если педагог раскрывает их значение в различных ситуациях, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Небольшое (около 10) количество детей в подгруппе позволяет выполнять действия с мячом фронтально или поточно. Некоторые упражнения дети могут выполнять подгруппами, парами, тройками.

*Методы* организации занятий:

• словесный – беседа, объяснение, рассказ.

• наглядный – демонстрация картин, видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу.

• практический – наблюдение, практические задания, упражнения.

*Приемы* организации занятий:

Игры, упражнения, беседа, рассказ, объяснение нового материала, показ видеоматериалов, демонстрация иллюстраций, практические задания.

1. **Дидактический материал.**
* Аудиосистема–1 шт.
* Аудиотека.
* Картотека игр и упражнений.
* Комплексы дыхательных упражнений.
* Медиатека (тематические презентации).
* Мультимедийная система –1 шт.
* Набор предметных и сюжетных картинок (спортивные игры с мячом).
* Правила игры в баскетбол, волейбол, пионербол.
* Схемы игры.
1. **Техническое оснащение занятий.**

Аудиозаписи, диски, мультимедийные материалы.

-магнитофон

-CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)

Для реализации программы в детском саду имеется спортивный зал. Оборудование соответствует требованиям программы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагогов**

1. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников /
Э. Й. Адашкавичене. – М. : Просвещение, 1983. – 79 с.
2. Алексанрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / Е. Ю. Александрова. – Волгоград, 2007. – 151 с.
3. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка : методическое пособие / В. Г. Алямовская. – М. : Линка-Пресс, 1993. – 205 с.
4. Былеева, Л. В. Русские народные игры / Л. В. Былеева. – Москва, 2002. – 88 с.
5. Былеева, Л. В. Сборник подвижных игр / Л. В. Былеева. – Москва, 1990. – 217 с.
6. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М. : Просвещение, 1990. – 175 с.
7. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателей детского сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986. – 125 с.
8. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
9. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : пособие для педагогов / Л. В. Гаврючина. – Волгоград : Учитель, 2009. – 90 с.
10. Галанов, А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) : методическое пособие / А. С. Галанов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
11. Гриженя, В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе / В. Е. Гриженя. – Москва, 2005. – 40 с.
12. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой / В. Г. Гришин. – М. : Просвещение, 1982. – 93 с.
13. Конеева, Е. В. Детские подвижные игры / Е. В. Конеева. – РНД., 2006. – 251 с.
14. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления : методическое пособие для педагогов / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка. – Пресс, 2000. – 296 с.
15. Николаева, Н. И. Школа мяча / Н. И. Николаева. – М., 2008. – 96 с.
16. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста : методическое пособие для педагогов ДОУ / Л. И. Пензулаева. – М. : Владос, 2001. – 128 с.
17. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с дошкольниками /
Л. И. Пензулаева. – М., 1988. – 143 с.
18. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М., 2006. – 368 с.
19. Филлипова, С. О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / С. О. Филлипова. – СПб., 2005. – 416 с.
20. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду : методическое пособие / К. К. Утробина. – Москва : Издательство Гном и Д, 2003. – 128 с.
21. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду / Т. Е. Харченко. – М., 2011. – 64 с.

**Список литературы для детей и родителей**

1. Антонова, Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей / Ю.А. Антонова Москва, 2006. – 192 с.
2. Детские подвижные игры / сост. В. И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
4. Программы. Спортивные кружки и секции. – М. : Просвещение, 1986. – 431 с.
5. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов Изд. 2-е, перераб. / под ред. Ю. И. Портных. – М. : Физкультура и спорт. – 1977. – 382 с.
6. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
7. Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье / Х. Хамзин. – М. : Знание, 1980. – 95 с.
8. Чистополов, В. Н Энциклопедия баскетболиста. Книга 2. Подвижные игры [Текст] / В. Н. Чистополов, С. В. Чистополов, В. С. Богатырев. – Киров : Изд-во ВГПУ, 1998. – 226 с.

**Приложения**

**Приложение 1**

**Подвижная игра «В ворона»**

Действующие лица: Ворон. Клушка. Цыплята.

Клушка гуляет со своими Цыплятами по лугу. Навстречу ей выходит Ворон.

Ворон. Клушка, а клушка, дай тейне лефксцень! (Клушка, а клушка, дай мне  цыпленка!)

Клушка. Аф максса, варси, аф максса! (Не  дам, ворон, не дам!)

Ворон. Мон тонь шабатнень саласайне! (Я всех твоих деток украду!)

И начинает цыплят по одному вылавливать.

Клушка (защищая цыплят). Варк! Варк!

Ворон (ловя цыплят). Пивь! Пивь!

Когда все цыплята будут выловлены, игра заканчивается.

**Подвижная игра «Круговой»**

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто за кругом. Те, кто остает​ся за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящих​ся в кругу. Если кому-либо в кругу удается поймать мяч, он старается попасть им в лю​бого ребенка за кругом. Если ему это удает​ся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, играющие меняются местами.

Правила игры.

Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Оса​ленные выходят из круга. Ребенок, пой​мавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

**Подвижная игра «Раю – раю»**

Для игры выбирают двух детей – ворота; остальные играющие – мать с детьми. Дети-ворота поднимают сцепленные руки вверх и говорят:

*Раю – раю. Пропускаю,*

*А последних оставляю.*

*Сама мать пройдёт*

*И детей проведёт.*

В это время дети, став паровозиком, за матерью проходят в ворота. Дети-ворота, опустив руки, отделяют последнего ребёнка и шепотом спрашивают у него два слова – пароль (например, один ребёнок – щит, другой – стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и встаёт в команду к тому ребёнку, чей пароль он назвал. Когда мать остаётся одна, ворота громко спрашивают у неё: щит или стрела? Мать отвечает и встаёт в одну из команд. Дети-ворота встают лицом друг е другу, берутся за руки. Остальные члены каждой команды вереницей прицепляются за своей половинкой ворот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.

*Правила игры:* Дети не должны подслушивать или выдавать пароль.

**Приложение 2**

**Список детей посещающих спортивный кружок**

**«БОДРЯЧОК»**

**Старшая - подготовительная, средняя группы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Фамилия Имя | Физ. группа | Дата рождения |
| 1. | Анашкина Арина | II, осн. | 07.11.2010 г. |
| 2. | Астайкин Евгений | II, осн. | 17.06.2010 г. |
| 3. | Жадеев Андрей  | II, осн. | 07.02.2010 г. |
| 4. | Зуйкова Кира | II, осн. | 19.09.2010 г. |
| 5. | Купчик Гоша | II, осн. | 12.05.2010 г. |
| 6. | Лапшин Сергей | II, осн. | 04.01.2011 г. |
| 7. | Мантсик Матвей | II, осн. | 10.11.2010 г. |
| 8. | Надеждин Владимир | II, осн. | 12.02.2010 г. |
| 9. | Муртазина Айлина | I, осн. | 12.04.2010 г. |
| 10. | Соколова Алина | II, осн. | 07.05.2010 г. |
| 11. | Тутаров Дмитрий | II, осн. | 27.05.2010 г. |
| 12. | Алукаев Влад | II, осн., деф. гр.кл. | 01.06.2011 г. |
| 13. | Егоров Максим | II, осн. | 31.08.2011 г. |
| 14. | Новиков Артем | II, осн., ЗРР | 24.02.2011 г. |
| 15. | Супье Николай | II, осн. | 17.12.2011 г. |
| 16. | Сурадеев Артем | II, осн. | 07.04.2011 г. |
| 17. | Шувараков Кирилл | II, осн. | 11.05.2011 г. |
| 18. | Федяев Тихон | II, осн. | 11.08.2011 г. |
| 19. | Белоглазов Александр | I, осн. | 28.03.2012 г. |
| 20. | Бушукин Марк | II, осн. | 27.01.2012 г. |

1 раз в неделю

**Приложение 3**

**Игра с мячом**

**Игра с мячом «Крокодил»**

Играющие делятся на две команды. Пять или больше участников каждой команды становятся друг за другом в ряд. Между каждой парой зажимается мяч, держать который можно лишь спиной и грудью, но не руками. Задача команды состоит в том, что бы быстрее добежать до цели. Точнее доползти, как крокодильчик. Выигрывает команда, пришедшая к цели ни разу не уронив мячик.

# Игра с мячом «Картошка»

Играющие становятся в круг и передают друг другу мяч, отбивая его. Тот, кто не отбил мяч, садится в центр, а игра продолжается. Любой из игроков по желанию может выбить сидящих. Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по «провинившимся». Тот, до кого коснулся мяч, становится играть. Сидящие в кругу также стараются поймать летящий к ним мяч. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

# Игра с мячом «Мяч через голову»

Команды становятся в ряд, затылком друг другу, ноги на ширине плеч. Капитанам даются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову игроку сзади, и таким образом до последнего игрока. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе и начать цепочку вновь, но в этот раз точно направив его между ног членов команды. Третий, приняв мяч, бежит вперед и снова передает мяч через голову. Здесь важно не только быстро сменить всех игроков, но и не запутаться в последовательности.

# Игра с мячом «Лови – не зевай!»

Дети встают в круг спиной к центру. Водящий, который стоит по центру круга, с мячом в руках начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из игроков и подбрасывает мяч. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч или на лету, или только после одного удара о землю. Кому не удалось словить мяч трижды – выбывает из игры.

# Игра с мячом «Найди мяч»

Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга и держа руки за спиной. Одному из них дают небольшой мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему, который стоит по центру круга, нужно угадать, у кого из игроков находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!». Играющий должен сразу же протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч в руках или кто его уронил, становится водящим.

# Игра с мячом «Охота на гусей»

Игроки делятся на 2 команды: одна – гуси, другая – охотники. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «гуси» внутри.

По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «гусей», которые, бегая внутри круга, всячески уворачиваются от попадания мяча. «Гусь», которого коснулся мяч, считается осаленным и выбывает из игры. Когда все «гуси» будут выбиты, команды меняются местами.

Игру можно проводить на время. В таком случае выигрывает так команда, которая выбила больше «гусей» за одно и то же время.