

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Элементы спортивных игр
как средство физического развития
воспитанников 5–7 лет**

Методические рекомендации из опыта работы

Витебск
Витебский областной институт развития образования

2021

УДК 373.21
ББК 74.100.5

Печатается в соответствии с решением научно-методического совета государственного учреждения дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», протокол №11 от 21.12.2021

Составители:

методист отдела дошкольного образования Витебского областного института развития образования **Т.В. Замостоцкая**,
методист отдела дошкольного образования Витебского областного института развития образования **И.И. Шарай**,
руководитель физического воспитания ГУО «Дошкольный центр развития ребенка №3 г. Витебска» **С.И. Горенькова**,
руководитель физического воспитания ГУО «Дошкольный центр развития ребенка №3 г. Витебска» **О.С. Григорович**

Рецензенты:

доцент кафедры музыки УО «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова», кандидат педагогических наук, доцент
Ю.С. Сусед-Виличинская,
заместитель заведующего по основной деятельности
ГУО «Санаторный ясли-сад №72 г. Витебска» *С.П. Марзан*

Э45 Элементы спортивных игр как средство физического развития воспитанников 5–7 лет: методические рекомендации из опыта работы. — Витебск: государственное учреждение дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», 2021. — 86 с.

В предлагаемом издании дано обоснование необходимости проведения элементов спортивных игр как средства физического развития воспитанников 5–7 лет в образовательном процессе учреждений дошкольного образования. Описана система работы по использованию элементов спортивных игр в специально организованной деятельности по образовательной области «Физическая культура». В издании представлены материалы из опыта работы ГУО «Дошкольный центр развития ребенка №3 г. Витебска»: перспективное планирование, конспекты занятий, сценарии спортивных праздников, физкультурных досугов.

Адресуется руководителям физического воспитания, воспитателям дошкольного образования, слушателям повышения квалификации.

УДК 373.21
ББК 74.100.5

© Витебский областной институт развития образования, 2021

Содержание

Введение	4
Приложение 1. Перспективное планирование специально организованной деятельности по образовательной области «Физическая культура» с воспитанниками от 5 до 7 лет	9
Приложение 2. План-конспект занятий по образовательной области «Физическая культура»	18
Приложение 3. Поэтапное развитие двигательных умений и навыков воспитанников в процессе обучения элементам баскетбола	61
Приложение 4. Картотека подвижных игр, игровых упражнений с элементами баскетбола для воспитанников 5-7 лет	66
Приложение 5. Физкультурные праздники	78

Введение

В процессе поиска путей повышения качества дошкольного образования вопросы физического развития детей дошкольного возраста были и остаются приоритетными в дошкольном образовании.

Согласно образовательному стандарту дошкольного образования, содержание учебной программы дошкольного образования обеспечивает развитие личности воспитанника в разных видах деятельности и охватывает направления, одним из которых является «Физическое развитие» [гл. 2, п. 5.2.2]. Физическое развитие — процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания [5, с.6]. Основным условием физического воспитания детей дошкольного возраста следует выделить оптимальную двигательную активность. В этом аспекте многочисленные исследования Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, В.А. Шишкиной, В.Н. Шебеко указывают на необходимость формирования и развития двигательной активности, начиная у детей с раннего возраста. Двигательная активность является целенаправленным действием и соответствует двигательному опыту, возрасту, интересам воспитанника.

Сейчас у детей отмечается недостаточность культуры движений. В первую очередь это касается координации, ритма, темпа, техники движений. Это обусловлено слабой интенсивностью физических нагрузок, использованием малоэффективных методов и способов организации и руководства самостоятельной двигательной деятельностью, что, в свою очередь, снижает мотивацию к движению, вызывает пассивность и нежелание к переходу к другому виду деятельности.

Двигательная деятельность детей дошкольного возраста, направленная на освоение разнообразных видов движений, способов их выполнения, развитие физических качеств и двигательного творчества, находит отражение в учебной программе дошкольного образования образовательной области «Физическая культура» и определяет объем двигательных умений для детей, фиксирует внимание на технике движений [5, с. 442].

Решение задач учебной программы дошкольного образования направлено на физическое развитие воспитанника в деятельности, в частности:

оздоровительные: повышать интенсивность и разнообразие физических нагрузок;

образовательные: закреплять и совершенствовать элементы техники спортивных игр; творчески переносить накопленный двигательный опыт в самостоятельную двигательную деятельность;

воспитательные: воспитывать выразительность движений; избирательный интерес к определенным видам двигательной деятельности; формировать качества личности, необходимые для сознательного бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих [5, с. 319].

Обучение детей, исходя из выше представленных программных задач, элементам спортивных игр начинается на занятиях по физической культуре. Основу таких игр составляют определенные двигательные задания: это бег, ловля, прыжки, метание и упражнения на равновесие. В процессе обучения движениям используются наглядный, словесный и практический методы, которые характеризуются конкретной последовательностью движений, проведением упражнений в игровой форме, использованием элементов соревнования.

Цель обучения спортивным играм (баскетбол, футбол, хоккей) в учреждении дошкольного образования — улучшение общей физической подготовленности детей, ознакомление с интересными играми, удовлетворение потребности детей в движении, формирование привычки самостоятельно играть в спортивные игры. Необходимо стремиться к тому, чтобы двигательная деятельность в игре доставляла им радость и удовлетворение.

Спортивные игры способствуют не только повышению уровня физической подготовленности воспитанников 5–7 лет, но и развитию у них физических качеств, таких как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость. Остановимся более подробно на характеристиках некоторых физических и волевых качеств (по Л.П. Матвеевой) для детей дошкольного возраста:

быстрота — совершенствование двигательных действий в минимальный отрезок времени. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении. Игровые упражнения с элементами спортивных игр «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с передачей мяча» формируют двигательные умения и навыки, закрепление и совершенствование техники движений. Дети шестого года жизни отличаются высокой двигательной активностью, в связи с этим игровые задания усложняются, игра «Пять бросков», «Мяч ловцу» позволяют проявлять у воспитанников смекалку и быстроту;

сила — способность ребенка совершать двигательные действия с определенным мышечным напряжением. Развитию силы детей дошкольного возраста способствует система специально подобранных физических упражнений: «Играй, играй, мяч не теряй», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча»;

выносливость — длительность выполнения двигательных действий без снижения интенсивности и эффективности. У детей дошкольного

возраста выносливость формируется постепенно, так как не каждый ребенок сможет выполнить в течение определенного (нормативного) времени двигательные действия. Развитию такого качества способствуют подвижные игры «Десять передач», «Охотники и утки», «За мячом»;

ловкость — способность ребенка уверенно и быстро выполнить двигательные действия в меняющихся условиях. Игры «Мяч водящему», «Ловец с мячом» построены на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

С 2018 года по приказу главного управления по образованию Витебского облисполкома государственным учреждением дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования» организован областной творческий проект «Развитие физических и волевых качеств у детей 5–7 лет в процессе использования элементов спортивных игр» на базе государственного учреждения образования «Дошкольный центр развития ребёнка №3 г. Витебска», государственного учреждения образования «Ясли-сад №2 «Пралеска» г.п. Лиозно» и государственного учреждения образования «Ясли-сад №5 г. Новополоцка» (консультант областного творческого проекта Шарай И.И., методист отдела дошкольного образования). Так, приоритетным направлением в работе педагогического коллектива государственного учреждения образования «Дошкольный центр развития ребёнка №3 г. Витебска» стала организация проектной деятельности по развитию физических и волевых качеств у детей 5–7 лет, совершенствованию техники движений при освоении элементов спортивных игр.

Руководителями физического воспитания государственного учреждения образования «Дошкольный центр развития ребёнка №3 г. Витебска» было разработано перспективное планирование использования элементов спортивных игр в специально организованной деятельности по образовательной области «Физическая культура» для воспитанников 5–7 лет. Перспективное планирование включает ежемесячные занятия по физической культуре, краткий план-конспект проведения занятия, где представлены разные виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), игровые упражнения с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей), подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности, игры соревновательного характера, игры малой интенсивности. Право выбора подвижных игр и игровых упражнений высокой интенсивности, игр соревновательного характера, игр малой интенсивности остается за руководителем физического воспитания, воспитателем дошкольного образования (Приложение 1).

В первом квартале (сентябрь — ноябрь) занятия по физической культуре проводятся в помещении и на улице. Внимание уделяется формированию умений и навыков в прыжках в длину с места, в высоту, обучению элементам спортивных игр: баскетбола, футбола, развитию двигательных способностей: выносливости, ловкости, чувства равновесия, воспитанию организованности, самостоятельности. Руководитель физического воспитания начинает знакомить воспитанников 5–6 лет с элементарной техникой игры в футбол: прокатывание мяча, удар с места по неподвижному мячу в первом квартале. Далее (декабрь — февраль) необходимо уделить больше внимания изучению техники движений, элементам спортивных игр — баскетбол, футбол; обучению элементам спортивной игры — хоккей. В третьем квартале (март — май) — самостоятельная двигательная деятельность детей, в необходимой мере управляемая руководителем физического воспитания, воспитателем дошкольного образования, развитие творческого воображения в выполнении различных двигательных задач (Приложение 2). Подробная структура работы по овладению воспитанниками 5–6 лет элементарной техникой движения при игре в футбол, хоккей будет представлена во второй части данного издания.

В ГУО «Дошкольный центр развития ребёнка №3 г. Витебска» большое внимание уделяется овладению воспитанниками элементарной техникой движения спортивной игры баскетбол. Баскетбол — спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков. Для детей дошкольного возраста игра в баскетбол — это стремление забросить больше мячей в корзину противника, активно противодействуя ему. Результат игры в баскетбол зависит от навыков владения мячом и умений пользоваться им в игре. Играя, ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает. У детей появляется возможность упражняться в бросках, ударах по мячу, ловле мяча, забрасывании его в корзину, забивании в ворота, метании на дальность и в цель, а также в ходьбе, беге, прыжках.

Правила «дошкольного» баскетбола: две команды по 5 человек; продолжительность игры — 2 тайма по 5 минут с перерывом 5 минут. Судья (воспитатель дошкольного образования) дает сигнал при нарушении правил, засчитывает попадание мяча, решает споры, контролирует время. Игра приостанавливается (подается свисток) при выходе мяча за пределы площадки, при грубых нарушениях, выполнении более трех шагов с мячом в руках, когда мяч попадает в корзину [7].

Процесс обучения элементам баскетбола представлен поэтапным планом развития двигательных умений и навыков воспитанников, который включает 7 этапов: упражнения и игры на развитие умений выполнять

стойку баскетболиста, умение выполнять перемещение, остановки, повороты, передачи — ловли мяча, броски мяча в корзину, умения ведения мяча (Приложение 3).

Алгоритм обучения двигательным действиям элементов спортивной игры баскетбол:

ознакомление — объяснение и демонстрация техники движения;

формирование двигательного умения — формирование понятий о двигательном действии и полное изучение техники движений;

формирование двигательного навыка — закрепление и совершенствование техники движений.

Выполнять элементы спортивной игры баскетбол необходимо начинать с умения ребёнка обращаться с мячом в свободно игровой деятельности. Необходимо научить ребенка сохранять основную стойку баскетболиста. После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, с выходом в стороны и т.д. Одним из важнейших действий с мячом является его ведение. При ведении мяча дети обучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед.

Формирование двигательных умений и навыков выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей) заложено в подвижных играх и упражнениях, подготавливающих к обучению выбранной спортивной игре. Тематика игр разнообразна и представлена физическими упражнениями, подвижными играми, играми-эстафетами в картотеке игровых упражнений (Приложение 4).

Как правило, в большинстве игровых упражнений присутствует сюжетный характер, что делает спортивные движения наиболее интересными. В физических упражнениях используются определенные элементы техники спортивных игр, способствующие овладению воспитанниками элементарной техникой движения. Увлечённость ребёнка игрой улучшает результативность движений. Двигательное развитие ребёнка осуществляется как в специально организованной регламентированной типовым учебным планом, так и в нерегламентированной деятельности воспитанников. Огромный потенциал для развития двигательной активности заложен в физкультурном празднике и досуге на основе использования элементов спортивных игр. Содержание физкультурного праздника или досуга строится на знакомых детям подвижных играх, играх-эстафетах, физических упражнениях. Физкультурные развлечения проводят с введением литературного (сказочного) героя или без него (Приложение 5).

Работая с детьми, можно сделать вывод: чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше он развивается, быстрее формируется

внимание, память, мышление, двигательное творчество. Спортивные игры можно использовать при проведении занятий, спортивно-развлекательных досугов, физкультминуток, в самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.

Приложение 1

**Перспективное планирование специально организованной деятельности
по образовательной области «Физическая культура» с воспитанниками от 5 до 7 лет**

№	Ходьба	Бег	Основные виды движений (элементы спортивных игр)	Подвижные игры, игровые упражнения с элементами спортивных игр	Игры малой интенсивности, игровые упражнения с элементами спортивных игр
1	2	3	4	5	6
С Е Н Т Я Б Р Б	Ходьба: обычная; на носках, на пятках; перекатом с пятки на носок; широким, мелким шагом	Бег: в среднем темпе в чередовании с ходьбой	Проведение обследования развития двигательных навыков и физических качеств: Бег 30 м. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Метание мешочка вдаль. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Упражнения с мячом: метание мяча вдаль правой и левой рукой; метание мяча вдаль, перебрасывая мяч через волейбольную сетку; подбросить мяч вверх — поймать; подбросить мяч вверх — поймать после хлопка в ладоши; подбросить мяч вверх – поймать после отскока от пола; прокатывание мяча «змейкой» между предметами; бросок мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши в движении	«Гуси-лебеди» «Совушка» «Палочка-стукалочка» «Караси и щука»	«Фигуры» «Затейники» «Перемена мест» «Запрещённое движение»

О К Т Я Б Р Ь	Обычная, разминая пальцы рук; на пятках, носках, руки вверх, в стороны; не отрывая носки от пола на месте, с продвижение м вперёд; с остановкой по сигналу	Обычный в разном темпе с остановкой по сигналу; высоко поднимая колени, сгибая назад с работой рук; остановка прыжком — стойка; спиной вперёд; поднимая одну ногу вверх; одной линией; прямыми ногами вперёд, назад	Баскетбол. Стойка баскетболиста: выполнить стойку; подняться на носки, вернуться в стойку; выпрыгнуть вверх, вернуться в стойку; шаг — стойка; шаг, прыжок — стойка; из и. п. сед, мяч сбоку на полу — встать, взять мяч, стойка; то же, из и. п. лёжа на полу; подбросить мяч снизу, поймать — стойка; в стойке — мяч вправо к бедру, вперёд, влево к бедру, вперёд; то же с шагом назад; в стойке — шаг назад, мяч вправо, бросок мяча в пол, поймать мяч, и. п. Перемещения: бег лицом, спиной вперёд в чередовании; бег с остановкой перед фишкой, бег в другую сторону; бег с прыжком — стойка перед фишкой, бег в другую сторону. Футбол. Прокатывание мяча правой (левой) ногой вперёд — назад, вокруг себя, толкнуть мяч подошвой по прямой. Удар носком ноги: имитация удара без мяча; удар с места по неподвижному мячу; удар с нескольких шагов по неподвижному мячу; удар с разбега по неподвижному мячу; удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага; удар в обозначенные ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов; удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов; в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра	«Волшебная лесенка» «Прыгни вверх» «Замри — отомри» «Вышло солнце из-за речки» «Коршун и насадка» «Обгони мяч» «Челночный бег» «Пингвины с мячом»	«Слушай сигнал» «Дотянись до сетки» «Весёлый поезд» «Гонка мячей по кругу» «Бой петухов» «Точный удар»
---------------------------------	--	---	---	---	--

Н О Я Б Р Б	Обычная; на носках, мяч вверх; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой; на пятках, мяч за голову; с выпадами, приставляя ногу; перекатом с пятки на носок	В чередовании с другими видами движений; подскоки, мах рук вверх; в разном темпе с остановкой (стойка); приставным шагом вправо, влево с остановкой (стойка), то же в стойке	Баскетбол. Повороты; вперёд, назад; с мячом. Бросание мяча: вверх и ловля его двумя (одной) руками; вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками; вверх и вниз одной рукой – ловля одной рукой. Бросание вверх одной рукой и ловля другой рукой на месте, в движении. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом, ловля мяча. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Бросание мяча: вверх, о пол и ловля его двумя руками на месте, в движении; вверх, и ловля его двумя руками после 1-2 хлопков; о пол и ловля его двумя руками стоя на коленях; вверх и ловля после хлопка за спиной; вверх и ловля в приседе. Мяч вверх, за голову, удар в пол, поворот на 180° поймать мяч. Броски мяча в пол с ловлей: и. п. стойка ноги врозь, справа, слева; в ходьбе, беге с ударом мяча в обруч. Удары мячом о пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку. Ходьба, бег с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; после хлопков. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом). Футбол. Удар внутренней стороной стопы: имитация удара без мяча; удар по неподвижному мячу: с места; удар с 3-5 шагов; удар с разбега; удар в стенку, с расстояния 3-4 шага; удар в ворота шириной 1 м с	«Запрыгни в обруч» «У кого меньше мячей» «Обгони мяч»	«Солнышко» «Мяч ведущему» «Стоп, хлоп, раз»
				«Вызов номеров» «Три кольца»	«Выбей мяч из круга»

			расстояния 5-10 шагов; удар в цель с расстояния 4-6 шагов; в парах, на расстоянии 5-6 шагов друг от друга	«Разложи костёр»	«Сильный удар» «Футболист» «Попади в мишень»
--	--	--	---	------------------	--

Д Е К А Б Р Б	В быстром и медленном темпе; быстрая ходьба с предметом на голове; на-клонившись, прокатывая мяч сбоку правой, левой рукой; передавая мяч вокруг головы, туловища; перебрасывая мяч кистями рук	В среднем темпе, из разных и. п.; между предметами; с ускорением; с координацией рук и ног, высоко поднимая колени; сгибая назад; спиной вперёд, со сменой направления по сигналу	Баскетбол. Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди: в стенку и ловля его; в парах, увеличивая расстояние; в сторону от партнёра; с шагом вперёд; в движении. Бросок и ловля мяча одной рукой в парах. Передача мяча двумя руками снизу, из-за головы. Повороты с последующей передачей мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: в стену, в обозначенный ориентир; в парах; на дальность. Передача мяча: в шеренге, по кругу; в тройках; в тройках со сменой места; в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. Футбол. Удар пяткой: имитация удара без мяча; удар по неподвижному мячу: с места; с нескольких шагов; с разбега; в стенку (расстояние 3–4 шага); в обозначенные ворота шириной 1 м с расстояния 5–10 шагов; в цель с расстояния 4–6 шагов; в парах, на расстоянии 5–6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра. Хоккей. Держание клюшки: более удобным способом. Держа клюшку обеими руками, перемещать её вперёд и назад, влево и вправо. Перешагивать ч/з рукоятку клюшки вперёд, назад. Подбивание клюшкой снизу, сбоку. Ведение шайбы толчками клюшкой: стоя на месте вперёд и назад, вправо и влево; стоя на месте по контуру буквы «П», цифры «8»	«Десять передач» «За мячом» «Раз, два, три, мячик ты лови!» «День и ночь» «Мяч в стенку» «Передача мяча с перебежками» Эстафета «Попрыгун-чик и» Эстафета «Землемеры» «Убывающие кегли»	«Тень» «Мяч водящему» «Два мяча» «Поймай мяч» «Передал — садись» «Футболист» «Квадрат»
---------------------------------	---	---	--	--	---

Я Н В А Р Б	С остановкой по сигналу, выполнить упражнение на равновесие; на носках, пятках, перекатом с пятки на носок; выпадами, с поворотом туловища; спортивная ходьба	Обычный; приставными правым, левым боком, лицом, спиной вперёд; «змейкой» между предметами; в чередовании с другими видами движений; с изменением направления	Баскетбол. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом, поднимая высоту шнура). Броски мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2–2,5 м), снизу, сверху и из-за головы. Броски мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочередно левой и правой ногой; упражнения в парах: удар друг другу, остановить мяч внутренней стороной стопы или подошвой, постепенно увеличивать расстояние друг от друга; в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Хоккей. Ведение шайбы: в движении (медленно, затем быстрее) по прямой, по дугам; в движении с обводкой одного предмета; в движении с обводкой нескольких предметов, расставленных по прямой; то же, предметы расставлены в разных местах	«У кого меньше мячей» «Мяч навстречу» «Охотники и утки» «За мячом» «Мяч под планкой» «Мяч над планкой» «Передай пас» «Карусель — хоккей» «Гонки с шайбой» «Соревнование хоккеистов»	«Десять передач» «Передал — садись!» «Защита укрепления» «Ловля мяча в движении» «Мяч капитану» «Не выпусти шайбу из круга»
----------------------------	---	---	--	---	---

Ф Е В Р А Л Б	Скрестным шагом; спиной вперёд, «змейкой» огИБая предметы; на носах, высоко поднимая колени на внешней стороне стопы с мячом в руках (разное положение); перешагивая предметы	С заданиями на сигнал: поворот на 360°, упор присев, сохранение равновесия, стоя на одной ноге, прыжок вверх; с прыжком через предметы; с прыжком вверх, достать до предмета; широким шагом	Баскетбол. Бросок мяча в корзину. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди с места; с фиксацией остановки. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. Сочетание действий: ловли — бросков мяча. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой: остановка мяча ногой после удара о стену (поочерёдно левой и правой ногой); в парах. Постепенно увеличивать расстояние; в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч. Хоккей. Броски шайбы: с места с постепенным увеличением расстояния и с уменьшением размеров цели; после ведения с постепенным увеличением скорости движения, расстояния до цели; броски шайбы после приёма передачи партнёра. Удары по шайбе: по неподвижной шайбе; по медленно скользящей шайбе; в цель; на расстояние. Обследование развития двигательных навыков: ведение шайбы клюшкой по прямой в движении с обводкой одного предмета; броски шайбы с места в ворота; удары по шайбе с попаданием в ворота	«Пять бросков» «Охотники и утки» «Точно в цель» «Передай пас» «Передача мяча с перебежками» «Забей в ворота» «Соревнование хоккеистов» Бег с препятствиями	«Разноцветные точки» «Быстрая передача» «Гонка мячей» «Стоп» «Не выпусти шайбу из круга» «Игра с мячом»
---------------------------------	--	--	---	--	--

М А Р Т	С ритмичными хлопками под левую ногу; доставая коленом до локтя, руки в стороны, согнуты в локтях; перекатом с пятки на носок; парами, тройками; выпадами с прокатыва-ни ем мяча под ногами	Обычный с пробегаем в большой обруч; высоко поднимая колени, сгибая назад в быстром темпе; противоходом; сменяя направляющего по сигналу; поднимая прямые ноги в стороны, вперёд, назад; парами приставным шагом вправо —влево; в стойке баскетболиста вправо — влево, вперёд — назад	Баскетбол. Отбивать мяч: о пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя; о пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе; о пол и ловить на месте и в движении с выполнением заданий (хлопков, поворотов, приседаний и др.); о пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. Футбол. Остановка мяча ногой. В парах: дети передают мяч друг другу (удар внутренней стороной стопы, носком) и останавливают внутренней стороной стопы или подошвой (постепенно увеличивая расстояние). То же в движении (передвигаясь левым, правым боком), останавливать мяч внутренней стороной стопы. Подбросить перед собой мяч и остановить его внутренней стороной стопы или подошвой. В парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов. Ведение мяча ногами: ведение мяча по прямой в медленном темпе (шагом; медленным бегом); по линии круга; по коридору, при каждом шаге мяч касается ноги	«Играй, играй, мяч не теряй» «Вызов номеров с мячом» «Ловец с мячом» Эстафета с ведением мяча Эстафета «Забей гол» «Пингвины с мячом» «Мяч над планкой» «Мяч под планкой»	«Передал — садись» «Гонка мячей по кругу» «Мяч навстречу» «Мяч капитану»
------------------	---	---	---	---	---

А П Р Е Л Б	С разным положением рук; пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке; с малым мячом в руках: на носках, высоко поднимая колени, передавать мяч в другую руку под коленом; выпадами, приставляя ногу, передавая мяч под коленом; в упоре лёжа, боком приставным шагом	По сигналу: подбросить мяч, поймать; то же, поймать после хлопка в ладоши; присед, мяч вперёд; стойка на одной ноге, мяч вверх; с поворотом на 360°	Баскетбол. Ведение мяча. Ведение мяча: на месте; вокруг себя; продвигаясь шагом; «змейкой» между расставленными предметами; по начерченной линии; в беге с ускорением, остановками, изменением направления движения по сигналу или ориентиру. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Ведение двух баскетбольных мячей одновременно правой и левой рукой. Ведение мяча: стоя на гимнастической скамейке; по полу, скамейке в чередовании; приставным шагом вперед, назад, в стороны; в ходьбе с последующей остановкой и передачей партнёру различными способами (от плеча, из-за головы, от груди). Передача мяча в движении партнёру двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Сочетание действий: ловли — бросков мяча, ведения — бросков мяча в кольцо, ловли — ведения мяча, ведения — передачи. Футбол. Ведение мяча ногой: ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом; ведение мяча по коридору (ограничение из любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора; ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см	«Эстафета с ведением мяча» «Ловец с мячом» «За мячом» «Эстафеты с броском мяча в корзину» «Футбольная эстафета» «Смена сторон» «Передай пас» «Отдай мяч водящему»	«Быстрая передача» «Стоп, хлоп, раз» «Разная высота» «Мяч капитану» «Пингвины с мячом» «Выбей мяч из круга»
----------------------------	---	---	--	--	--

			друг от друга; выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость с последующей передачей партнёру. Ведение мяча правой (левой) ногой с изменением направления движения и темпа с последующим забиванием в ворота		
М А Й	Обычная, на носках, на пятках; перекатом с пятки на носок; спиной вперёд; мелким и широким шагом	В колонне в чередовании бегом тройках; чередовании с другими видами движений; изменением темпа и направления	Проведение обследования развития двигательных навыков и физических качеств: Бег 30 м. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Метание мешочка вдаль. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением по прямой. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком о пол. Передача мяча двумя руками, передвигаясь вперёд приставным шагом. Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Футбол. Ведение мяча ногами с попаданием в ворота. Ведение мяча по прямой с обводкой предмета	«Кто самый быстрый» «Перекати-поле» «Челночный бег» «Футбольная эстафета»	«Гимнасты» «Мяч среднему» «Выстрел в небо» «Брось за флажок»

Планы-конспекты занятий по образовательной области «Физическая культура»

Сентябрь

Занятие 1 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силу мышц ног, формировать правильную осанку; обучать сохранять устойчивое равновесие в беге на повышенной опоре; воспитывать смелость, ловкость.

Оборудование: гимнастические скамейки, палки, ленточки, палочки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки вниз, в стороны Ходьба и бег в чередовании	4	Спина прямая Дистанция
Основная	Основные развивающие упражнения (ОРУ) без предметов (комплекс №1) [2]. Упражнения на скамейке: ходьба, руки в стороны; ходьба на носках, руки вверх; ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег по скамейке. Прыжки в длину с места: прыжки через гимнастические палки, продвигаясь вперёд; прыжок в длину с места. Игра «Ловишка, бери ленту» (картотека 1, № 16) [3]	18	Спина прямая Носок вниз Медленно Махи руками
Заключительная	Игра «Затейники» (картотека 1, № 1) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	3	Руки свободно

Занятие 2 (старшая группа)

Программные задачи: формировать правильную осанку; умение сохранять равновесие в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; упражнять в подлезании под препятствие; развивать прыгучесть, воспитывать смелость.

Оборудование: мягкий модуль, гимнастические скамейки, обручи – «змейка», обручи маленькие, набивные мешочки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба: на носках, руки к плечам; на пятках, руки за голову; в приседе, руки на коленях. Бег в колонне по одному с преодолением препятствий	4	Спина прямая Дистанция
Основная	Основные развивающие упражнения (ОРУ) без предметов (комплекс № 1) [2]. Подлезание: пройти сквозь «тоннель» из обручей прямо, в руках мяч; отбивать мяч о пол и ловить в движении; подлезание под обручи справа и слева «змейкой», с мячом в руках. Обследование: наклон вперёд из положения сидя на полу. Игра «Быстро возьми, быстро положи» (картотека 1, № 1) — подвижные игры соревновательной направленности [3]	18	Спина прямая Смотреть вперёд
Заключительная	Игра «Затейники» (картотека 1, № 1) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	3	

Занятие 3 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать повышению общей сопротивляемости организма; формировать умение в метании мяча на дальность, обучать энергичному отталкиванию одной ногой в прыжках в длину, воспитывать волю к победе, быстроту.

Оборудование: мячи малого диаметра.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба и бег в чередовании	3	
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 1) [2] Метание мяча на дальность левой и правой рукой (способом от плеча). Прыжок в длину с разбега: шаг — прыжок; три шага вперёд, толчок, прыжок. Обследование: метание мешочка с песком	18	Корпус прямо Энергичный толчок Не наклоняться
Заключительная	Игра «Перемена мест» (картотека 1, № 2) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	4	

Занятие 4 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять свод стопы, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие, продолжать формировать умение метания мяча вдаль, обучать прыжку в длину с разбега, развивать быстроту реакции, воспитывать настойчивость.

Оборудование: шнур, гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, волейбольная сетка, набивные мешочки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба: на носках, руки вверх; с высоким подниманием бедра, руки на поясе; в чередовании с бегом. Бег в среднем темпе	3	спина прямая
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 2) [2] Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, лежащему на полу с мешочком на голове; ходьба по скамейке, перешагивая кирпичики, руки на поясе; ходьба по скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Метание мяча вдаль правой и левой рукой; метание мяча вдаль, перебрасывая мяч через волейбольную сетку Прыжок в длину с разбега в целом Игра «Гуси-лебеди» (картотека 1, № 7) — Подвижные игры высокой интенсивности [3]	18	Голову не опускать Боком Смотреть вперёд Энергичный толчок
Заключительная	Игра «Перемена мест» (картотека 1, № 2) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	3	

Занятие 5 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышечный корсет, закреплять умение в метании мяча вдаль, упражнять в ползании на стопах и ладонях в чередовании с ходьбой и бегом, воспитывать настойчивость, силу.

Оборудование: мячи, «парашютики», стойки, набивные мячи, волейбольная сетка, мячи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба с движениями рук: руки вверх, пальцы вместе; руки к плечам, пальцы в кулак; руки в стороны, пальцы вместе. Ползание: на стопах и ладонях. Бег приставным шагом правым и левым боком	4	Спина прямая Смотреть вперёд
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 2) [2] Метание вдаль правой и левой рукой «парашютиков». Ползание на стопах и ладонях между предметами, бег назад; ползание на стопах и ладонях между предметами, назад – «паучок». Бросок набивного мяча двумя руками снизу. Игра «Мяч через сетку» (Дети перебрасывают мячи на сторону соперника двумя руками сверху) [3]	18	От плеча Смотреть вперёд С выпрямлением ног
Заключительная	Игра «Шмель» (картотека 1, № 22) — подвижные игры малой интенсивности [3]	3	

Занятие 6 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать повышению общей работоспособности, совершенствовать метание мяча вдаль, закреплять умение в подлезании под препятствие, развивать выносливость, воспитывать силу воли.

Оборудование: мячи малого диаметра, набивные мешочки, волейбольная сетка, обручи большого диаметра, мячи среднего диаметра.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба в колонне по одному, в колонне по два. Бег в чередовании с ходьбой	3	дистанция
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 2) [2] Метание мяча вдаль: с броском через волейбольную сетку; метание мяча, мешочка с песком. Обследование: бег 30 м	18	От плеча Смотреть вперёд Работа рук
Заключительная	Игра «Запрещённое движение» (картотека 1, № 3) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	3	

Занятие 7 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силу мышц ног, формировать навык бросания и ловли мяча, закреплять умение прокатывать мяч между предметами, воспитывать активность.

Оборудование: мячи среднего размера, стойки, мягкий модуль.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба: на носках, руки к плечам; на пятках, руки за голову; в приседе, руки на коленях. Ползание: на стопах и ладонях; «паучок». Бег в среднем темпе. Прыжки на двух, продвигаясь вперёд, руки на поясе	3	Спина прямая Смотреть вперёд Работа рук
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 3) [2] С мячом: подбросить мяч вверх – поймать; поймать после хлопка в ладоши; поймать после отскока от пола; подбросить мяч вверх – поймать, бросить вниз – поймать; то же в движении. Прокатывание мяча «змейкой» между предметами. Прыжки: бег с прыжком через препятствие. Игра «Ловишка с мячом» (картотека 1, № 18) [3]	18	Перед собой Быстро хлопнуть Не останавливат ься
Заключи- тельная	Игра «Воротца» (картотека 1, № 16) [3]	3	

Занятие 8 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышечный корсет, закреплять умение в подбрасывании и ловле мяча, совершенствовать навык сохранения равновесия на приподнятой горизонтальной поверхности. воспитывать ловкость, быстроту.

Оборудование: гимнастические скамейки, мячи среднего размера, баскетбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба: приставным шагом, руки на поясе; в полуприседе, руки на коленях. Бег: приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе; мелким и широким шагом. Прыжки на двух, продвигаясь вперёд	3	Спина прямая Тянуть носок На носках
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 3) [2] На скамейке: ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на носках высоко поднимая колени, руки на поясе; ходьба, перешагивая предметы. С мячом: бросок мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши; бросок мяча вверх и ловля его после отскока от пола; бросок мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши в движении. Игра «Встречные перебежки» (картотека 1, № 6) [3]	18	Спина прямая Повыше бросить вверх Следить за мячом
Заключительная	Игра «Воротца» (картотека 1, № 16) [3]	3	

Занятие 9 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать повышению общей сопротивляемости организма, совершенствовать подлезание под препятствие разными способами, закреплять умение в прыжках в длину с разбега, воспитывать дух соперничества, ловкость.

Оборудование: обручи, кубики.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Быстрая ходьба, переходящая в медленный бег	3	работа рук
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 3). Подлезание: в обруч прямо, руки на коленях; правым и левым боком; через вторую рейку гимнастической лестницы. Игровое упражнение: челночный бег . Обследование: прыжок в длину с места	18	Перешагивать Не останавливаться
Заключительная	Игра «Капканы» (картотека 1, № 5) — Подвижные игры малой интенсивности [3]	2	Разные фигуры

Занятие 10 (старшая группа)

Программные задачи: формировать правильную осанку, равновесие, совершенствовать навык подбрасывать и ловить мяч, упражнять в ползании под препятствие, воспитывать настойчивость, целеустремлённость.

Оборудование: шнур, мячи, гимнастические скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение. Ходьба: приставным шагом, руки на поясе; высоко поднимая колени, руки к плечам. Ползание: на низких четвереньках; «раки». Бег: приставным шагом, руки на поясе; обычный. Прыжки: на двух, продвигаясь вперёд, руки на поясе; из глубокого приседа. Ходьба обычная	3	Спина прямая Смотреть вперёд Носок тянуть
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 4) [2] Равновесие: ходьба по шнуру правым и левым боком приставным шагом; ходьба прямо по шнуру. С мячом: бросок мяча вверх и ловля его двумя руками в движении; бросок мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши в движении; бросок мяча вверх – ловля после двух хлопков в ладоши. На скамейке: ползание под скамейку правым и левым боком. Игра «Встречные перебежки» (картотека 1, № 6) — игровые упражнения высокой интенсивности [3]	18	Середина ступни пятка к носку; бросок точно вверх Голову боком
Заключительная	Игра «Капканы» (картотека 1, № 5) — Подвижные игры малой интенсивности [3]	4	

Занятие 11 (старшая группа)

Программные задачи: развивать мышцы плечевого пояса, формировать умение в ходьбе и беге с изменением темпа и направления движения, повторить игровые упражнения с мячом, совершенствовать подлезание под препятствие разными способами, воспитывать умение действовать сообща.

Оборудование: мячи, обручи, волейбольная сетка, дуги.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, в шеренгу. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения	4	По сигналу
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 4) [2] Упражнения с мячом: бросок мяча двумя руками снизу; бросок мяча двумя руками из-за головы; бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Бег: «змейкой» между стойками; с изменением направления по сигналу с ускорением; с подлезанием под обручи справа и слева, подлезание под дугу. Игра «Караси и щука» (картотека 1, № 3). [Подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности старшая группа] [3]	18	Выпрямляем ноги в коленях Не наклоняемся вниз согнувшись
Заключительная	Игра «Стоп» (картотека 1, № 6) — Подвижные игры малой интенсивности [3]	3	

Занятие 12 (старшая группа)

Программные задачи: содействовать накоплению двигательного опыта; способствовать физическому развитию и укреплению организма детей, совершенствовать прыжок вверх с разбега, развивать прыгучесть, воспитывать силу воли.

Оборудование: мячи, шнур, стойки, 2 платочка.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, шеренгу. Ходьба и бег в колонну по одному, по два; с изменением длины шага; «змейкой» между предметами	3	Дистанция
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 4). С мячом: подбросить мяч вверх — присесть, поймать; бросить вперёд — бег, поймать. Полоса препятствий: 1 — лабиринт; 2 — ходьба по бревну; 3 — ходьба приставным шагом по шведской лестнице. Диагностика: челночный бег	18	Выполнять все указания
Заключительная	Игра «Стоп» (картотека 1, № 6) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	2	

Занятие 13 (старшая группа)

Программные задачи: формировать правильную осанку, навык ползания по скамейке разными способами, совершенствовать умение владения мячом, воспитывать сноровку, уверенность в своих силах.

Оборудование: гимнастические скамейки, палки, мячи, волейбольная сетка.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в шеренгу. Ходьба: руки вверх, к плечам, в стороны, вниз; на пятках, руки за голову; наклонившись, руки на коленях. Бег с прыжком через препятствие	4	Спина прямая Смотреть вперёд
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 4) [2] На скамейке: «улитка» — с помощью рук, ног, сидя на скамейке; на животе, подтягиваясь руками; «лягушки» — руки на скамейке, передвижение прыжком. С мячом: подбросить мяч вверх — поймать после хлопка в ладоши в движении, после двух хлопков; прокатывание мяча между предметами. Бег из разных и. п.: сидя; лёжа; стоя на коленях; лёжа на животе, руки под подбородок. Игра «Мяч через сетку» (занятие № 6)	18	Руки сзади Хват сбоку Руки — прыжок Смотреть на мяч; рукой сзади Быстро
Заключительная	Игра «Эхо» (картотека 1, № 13) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	3	

Занятие 14 (старшая группа)

Программные задачи: развивать гибкость, упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа и направления движения, формировать навык подлезания под предметы разными способами, воспитывать гибкость.

Оборудование: шнур, гимнастические скамейки, палки, коврики.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, шеренгу. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Бег с прыжком, доставая предмет	4	по сигналу
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 5) [2] Подлезание: бег с подлезанием под шнур, закреплённый на разную высоту; под скамейку правым и левым боком; под гимнастические палки в чередовании с перешагиванием через гимнастические палки. Бег из разных и. п.: сидя; лёжа; стоя на коленях; лёжа на животе, руки под подбородок. Упражнения: «Самолёт»; «Ёжик»; «Лодочка»; «Книга»; «Веточка». Игра «Караси и щука» (картотека 1, № 3) — Подвижные игры высокой интенсивности [3]	18	Не касаясь пола; не касаясь спиной
Заключительная	Игра «Эхо» (картотека 1, № 13) — игровые упражнения малой интенсивности — старшая группа [3]	3	Вдох через нос

Октябрь

Занятие 1 (старшая группа)

Программные задачи: содействовать профилактике плоскостопия, обучать стойке баскетболиста, удару по мячу носком. развивать функцию равновесия, совершенствовать активный мах руками в прыжках, воспитывать ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; шнур, обручи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Ходьба: на носках, руки к плечам; перекатом с пятки на носок. Ползание: спиной вперёд. Бег: прямыми ногами вперёд, руки на поясе; прямыми ногами назад, руки на поясе	4	Спина прямая
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 5). Стойка баскетболиста: выполнить стойку; на носки – стойка; выпрыгнуть вверх – стойка; ходьба, по сигналу – остановка, выполнить стойку. В равновесии: ходьба по шнуру, лежащему: прямо; по кругу; зигзагообразно. Прокатывание мяча правой (левой) ногой вперёд-назад, вокруг себя. Удар носком: имитация удара без мяча; с места по неподвижному мячу. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах; прыжки с ноги на ногу, перепрыгивая большой обруч. Игровое упражнение «Волшебная лесенка» (с элементами баскетбола)	18	Руки вниз в стороны приставить пятку к носку Активные махи руками
Заключительная	Игра: «Затейники» (картотека 1, № 1) — подвижные игры малой интенсивности [3]. Дыхательные упражнения: «Часики», «Трубач»	4	

Занятие 2 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять свод стопы, продолжать обучать стойке баскетболиста, удару по мячу носком, формировать навык владения мячом, закреплять навык приземления на полусогнутые ноги, развивать быстроту реакции, воспитывать внимание, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; гимнастические скамейки, лестницы.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в шеренгу на расстоянии вытянутых рук, в колонну по два. Ходьба: на носках, руки к плечам; высоко поднимая колени. Игровое упражнение «Прыгни вверх» (с эл. баскетбола). Бег: медленный, по сигналу — остановка, стойка баскетболиста; в колонну по одному, по сигналу — в колонну по два	4	Спина прямая Тянуть носки
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 5). Стойка баскетболиста: выпрыгнуть вверх — стойка; шаг вперёд — стойка; шаг, прыжок — стойка; подбросить мяч снизу, поймать — стойка. Удар носком по неподвижному мячу: с трех шагов по мячу; с разбега. Прокатывание мяча: в парах из разных и. п.: наклонившись; стоя спиной ноги врозь; лёжа на животе. Прыжки: спрыгивание со скамейки; с гимнастической лестницы. Эстафета «Три мяча» (картотека 1, № 1)	18	Хват мяча, стопы параллельно
Заключительная	Игровое упражнение «Слушай сигнал» (с элементами баскетбола)	3	

Занятие 3 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы ног, продолжать обучать стойке баскетболиста, удару по мячу носком, формировать навык владения мячом, лазания по гимнастической лестнице; умение в прыжках боком, воспитывать ловкость.

Оборудование: мячи; шнур; «пенёчки», обручи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, в шеренгу по одному, на расстоянии вытянутых рук. Шаг, прыжок, стойка баскетболиста. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег в быстром темпе, по сигналу — стойка баскетболиста	4	Равнение
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 6). Удар носком по неподвижному мячу: удар с трех шагов по мячу; удар с разбега; в ворота шириной 1 м с 5–10 шагов. Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз. Прыжки: прыжки правым и левым боком через шнур, лежащий на земле; то же, но шнур поднят на высоту 20 см. Игра «Пятнашки» (с элементами футбола)	18	Носком Хват сверху Мах рук
Заключительная	Игра «Бой петухов» (с элементами футбола)	4	

Занятие 4 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышечный корсет, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие, развивать координацию движений, быстроту реакции, воспитывать выдержку, внимание, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; кегли, гимнастические скамейки, стойки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в шеренгу, в колонну. Ходьба: «змейкой» между предметами; в приседе. Бег: лицом, спиной вперёд в чередовании; с остановкой перед стойкой; бег с ускорением после подскоков, приседаний	4	Дистанция
Основная	ОРУ на скамейке (комплекс № 35). Стойка б-та: из и. п. сед, мяч сбоку на полу — встать, взять мяч, стойка; то же, из и. п. лёжа на полу. На скамейке: стать и сойти; стать на носки, покружиться; стоять на одной ноге («аист»); выполнить «ласточку»; прыжки; бег вокруг скамейки, по сигналу стать на скамейку; перешагивание через скамейку; ползание на стопах и ладонях; ходьба с махом ноги вперёд; прыжки ноги врозь. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стенку; удар в цель (кегля) с места. Игра «Замри — отомри» (с элементами баскетбола)	4 3	Стопы параллельно Не толкать других Снизу
Заключительная	Игра «Бой петухов» (с элементами футбола)	4	

Занятие 5 (старшая группа)

Программные задачи: повышать функциональные возможности организма ребёнка, формировать навык ползания на высоких четвереньках, лазанья по гимнастической лестнице, развивать координацию движений, воспитывать умение действовать согласованно.

Оборудование: мягкий модуль, гимнастические скамейки, лестницы; шнур.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Ходьба и бег с перешагиванием (перепрыгиванием) препятствий. Игровое упражнение «Дотянись до сетки» (с элементами баскетбола)	4	Руки прижать Без остановки в движении
Основная	ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 35) [2] Ползание: на высоких четвереньках «змейкой» между предметами; спиной вперёд; по скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической лестнице. На скамейке: ходьба приставным шагом боком с приседанием на середине скамейки; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд; бег по скамейке. Игра «Удочка» (картотека 1, № 40) [Подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности старшая группа] [4]	18	Смотреть вперёд Достать предмет Носок тянуть Спина прямая
Заключительная	Игра «Раки» (картотека 1, № 6) — подвижные игры соревновательной направленности [3]	3	

Занятие 6 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять здоровье детей, продолжать обучать удару носком ноги, закреплять умение лазания по гимнастической лестнице, развивать прыгучесть, силу ног, воспитывать настойчивость, ловкость.

Оборудование: футбольные мячи, кубы, стойки, шнуры, гимнастические лестницы.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в колонну, шеренгу. Ходьба: высоко поднимая колени, руки на поясе; в приседе, руки на коленях. Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами, не держась за руки; лицом, спиной вперёд в чередовании; с остановкой перед стойкой, бег в другую сторону	4	Разомкнуться Дистанция
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 6) [2]. Удар носком ноги: в ворота шириной 1 м с расстояния 5–10 шагов; в цель (кегля) с расстояния 4–6 шагов; в парах, расстояние 5–6 шагов, направляя мяч в сторону партнёра. Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз. Игра «Встречные перебежки» (картотека 1, № 6) — Подвижные игры высокой интенсивности [3]	18	Удар носком Хват сверху В движении
Заключительная	Игра: «Затейники» (картотека 1, № 1) [Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности] [3]	3	

Занятие 7 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы ног, закреплять умение выполнять стойку баскетболиста. развивать функцию равновесия на неподвижной опоре, закреплять удар носком ноги, воспитывать целеустремлённость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; обручи, гимнастические скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Ходьба: на внешней стороне стопы; на носках, высоко поднимая колени, руки к плечам. Ползание: на низких и высоких четвереньках. Бег: прямыми ногами вперёд, руки на поясе; «обезьянки». Прыжки: попеременно меняя ноги	4	Спина прямая Тянуть носки
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 6). Стойка баскетболиста: подбросить мяч снизу, поймать — стойка; в стойке — мяч вправо к бедру, вперёд, влево к бедру, вперёд; то же с шагом назад; в стойке — шаг назад, мяч вправо, бросок мяча в пол, поймать мяч, и. п. На скамейке: ходьба с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба, перешагивая кирпичики; бег вокруг, по сигналу стать на скамейку, постоять на одной ноге; бег. Удар носком ноги: удар в цель; в парах, на расстоянии 5–6 шагов друг от друга. Игра «Коршун и наседка» (с элементами баскетбола)	19	Не ронять Смотреть на мяч Смотреть вперёд
Заключительная	Игра: «Кто дольше» (дуть на пёрышко)	2	Вдох через нос

Занятие 8 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять здоровье детей, упражнять в беге, отрабатывая непринуждённую постановку корпуса и головы, упражнять в прыгивании с высоты, упражнять в метании с попаданием в цель, воспитывать настойчивость, выдержку.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; стойки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Ходьба: высоко поднимая колени, руки на поясе; в приседе, руки на коленях. Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами, не держась за руки; с изменением направления, скорости.	3	По сигналу — разомкнуться
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 7) [2]. Стойка баскетболиста: подбросить мяч снизу, поймать — стойка; в стойке — мяч вправо к бедру, вперёд, влево к бедру, вперёд; то же с шагом назад; в стойке – шаг назад, мяч вправо, бросок мяча в пол, поймать мяч, и. п. Удар носком ноги: удар в цель; в парах, на расстоянии 5–6 шагов друг от друга, остановка мяча подошвой. Бег: бег, ускорение; бег «змейкой», 5 приседаний, ускорение. Игра: «Челночный бег» (с элементами футбола)	18	На уровне груди В середину мяча
Заключительная	Игра «Передача мяча в шеренге» (картотека 1, № 33) — Подвижные игры соревновательной направленности [3]	3	

Занятие 9 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы ног, упражнять в сохранении устойчивого равновесия, совершенствовать навык энергичного отталкивания одной ногой в прыжках в длину с разбега, упражнять в ходьбе и беге в чередовании, формировать умение бегать с ускорением, развивать быстроту реакции, ловкость.

Оборудование: пенёчки, обручи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, шеренгу, парами, в две колонны. Ходьба: обычная, переходящая в быструю ходьбу. Бег со сменой направления; в чередовании с ходьбой	4	Руки согнуты в локтях
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 7) [2]. Полоса препятствий: 1 — «лабиринт»; 2 — пенёчки; 3 — ходьба по бревну; 4 — передвижение приставным шагом по гимнастической лестнице. Бег с прыжком в длину с разбега, назад бег по прямой; «прохождение болота». Игра «Догони свою пару» (картотека 1, № 10) — Подвижные игры высокой интенсивности [3]	18	Дистанция Энергич. толчок
Заключительная	Игра «Гусеница» (картотека 1, № 15) — Подвижные игры соревновательной направленности [3]	4	

Занятие 10 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышечный корсет, закреплять умение выполнять стойку баскетболиста; удар носком ноги, совершенствовать умение в подлезании разными способами, воспитывать настойчивость, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; обручи, дуги.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, шеренгу. Ходьба: приставным шагом вперёд и назад; «лисички». Прыжки: «лягушки». Бег: прямыми вперёд и назад, руки на поясе; «волк» (широкий шаг); «обезьянки»; бег с ускорением после подскоков, приседаний	4	Спина прямая Носок тянуть Махи руками
Основная	ОРУ в парах (комплекс № 39). Стойка баскетболиста: в стойке — мяч вправо к бедру, вперёд, влево к бедру, вперёд; то же с шагом назад; в стойке — шаг назад, мяч вправо, бросок мяча в пол, поймать мяч, и. п. Удар носком ноги: с разбега в ворота; с разбега в уменьшенные ворота; в парах: один прокатывает мяч — второй догоняет мяч, выполняет удар по мячу. Игра «Челночный бег» (с элементами футбола)	17	Внимание на мяч В середину мяча
Заключительная	Игра «Точный удар» (с элементами футбола)	4	

Занятие 11 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы спины, живота, развивать умение сохранять равновесие при выполнении упражнений на наклонной доске, совершенствовать лазание по гимнастической лестнице, формировать навык прыжков с ноги на ногу, воспитывать смелость, координацию движений.

Оборудование: футбольные мячи; кирпичики, обручи, гимнастические лестницы.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: повороты направо, налево переступанием. Ходьба: приставным шагом вперёд и назад, руки на поясе; парами по кругу, не держась за руки. Бег: в чередовании с ходьбой; «обезьянки». Прыжки: «волк» (широким шагом)	4	Спина прямая Носок тянуть Руки в стороны Шире шаг
Основная	ОРУ в парах (комплекс № 39). Упражнения на наклонной скамейке: ходьба, руки в стороны; на носках, руки вверх; перешагивая кирпичики, руки на поясе; бег вниз по скамейке, с лазаньем по гимнастической лестнице. Удар носком ноги: с разбега в ворота; с разбега в уменьшенные ворота; в парах: один прокатывает мяч, второй догоняет мяч, выполняет удар по мячу. Прыжки с ноги на ногу (по кочкам): медленно; в темпе. Игра «Вышло солнце из-за речки» (с элементами баскетбола)	18	Спина прямая Хват сверху В середину мяча Толчок ноги
Заключительная	Упражнения: «Самолёт», «Лодочка»; «Велосипед»; «Карусель». Дыхательные упражнения: «Регулировщик», «Семафор»	4	Носки тянуть

Занятие 12 (старшая группа)

Программные задачи: формировать правильную осанку, развивать чувство равновесия, закреплять умение в прыжках с ноги на ногу, совершенствовать удар по мячу носком ноги, формировать умение в беге с ускорением, увёртываясь от водящего, развивать быстроту реакции, ловкость.

Оборудование: футбольные мячи, ворота; обручи, бревно.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, шеренгу, парами, в две колонны. Ходьба: обычная, переходящая в быструю ходьбу. Бег со сменой направления, темпа	4	Работа рук Интервал
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 7) [2]. В равновесии: стоять на одной ноге: руки в стороны; закрыв глаза, руки в стороны; ходьба по бревну, с разным положением рук. Удар носком ноги: с разбега в ворота; с разбега в уменьшенные ворота; в парах: один прокатывает мяч — второй догоняет мяч, выполняет удар по мячу в ворота. Прыжки: бег с прыжком через препятствие. Игра «Посади и убери картофель» (картотека 1, № 5) — Игры-эстафеты [3]	18	Голову не наклонять Равновесие В середину мяча
Заключительная	Игра «Скорый поезд» (картотека 1, № 7) — Подвижные игры соревновательной направленности [3]	3	

Занятие 13 (старшая группа)

Программные задачи: повышать общий и эмоциональный тонус организма, формировать навык метания в движущуюся цель, закреплять умение в прыжках с ноги на ногу, совершенствовать стойку баскетболиста, воспитывать терпение, гибкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; мячи малого диаметра, большой мяч, обручи, стойки, гимнастические скамейки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: повороты на месте. Ходьба: «Цыплёнок», «Петушок», «Утёнок». Бег: прямыми вперёд, назад, руки на поясе; «обезьянки». Прыжки с ноги на ногу	4	Спина прямая тянуть носок
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 7). Упражнения: «Самолёт»; «Ласточка с колена»; «Кольцо»; «Ёжик». Метание мяча в движущийся большой мяч. Полоса препятствий: бег по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам»; «змейкой» между обручами; спиной вперёд между стойками. Эстафеты: бег с остановкой перед фишкой, бег в другую сторону; бег с прыжком — стойка перед фишкой, бег в другую сторону	18	От плеча Остановка прыжком
Заключительная	Игра «Точный удар» (с элементами футбола)	3	

Занятие 14 (старшая группа)

Программные задачи: формировать правильную осанку, совершенствовать удар носком ноги по мячу, умение в прыжках с ноги на ногу, развивать функцию равновесия, быстроту реакции, воспитывать настойчивость, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи; большой мяч, массажные мячи, стойки, футбольные ворота, набивные мешочки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, шеренгу, парами, в две колонны. Ходьба: с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз, на пояс, за голову, на колени, к плечам, сзади в замок; обычная, переходящая в быструю ходьбу. Бег со сменой направления	4	Спина прямая Работа рук Интервал
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 8) [2]. В равновесии: ходьба по бревну, высоко поднимая колени. Метание мяча в движущийся большой мяч. Бег: с остановкой перед фишкой, бег в другую сторону; то же с прыжком. Удар носком ноги: с разбега в ворота; с разбега в уменьшенные ворота; в парах: один прокатывает мяч – второй догоняет мяч, выполняет удар по мячу в ворота; прыжки с ноги на ногу, назад бег по прямой	18	Равновесие От плеча Прыжок В середину мяча Толчок ноги
Заключительная	Игра «Кто дальше» (картотека 1, № 38) — Подвижные игры соревновательной направленности [3]	3	

Занятие 15 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять свод стопы, совершенствовать умение в прыжках с ноги на ногу, лазание по гимнастической лестнице, развивать быстроту реакции, функцию равновесия, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, ловкость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи;

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, шеренгу, парами, в две колонны. Ходьба: обычная, переходящая в быструю ходьбу. Бег со сменой направления	4	Сохранять дистанцию
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 8) [2]. В равновесии: стоять на одной ноге, руки в стороны; стоять на одной ноге, закрыв глаза, руки в стороны; ходьба по бревну с разным положением рук. Эстафеты: бег с прыжком – стойка перед фишкой, бег в другую сторону; удар носком ноги: с разбега в ворота; один прокатывает мяч – второй догоняет мяч, выполняет удар по мячу в ворота; прыжки с ноги на ногу, назад бег по прямой с пробеганием в обруч. Игра «Лежачая кегля» (картотека 1, № 6) — Игры-эстафеты [3]	18	Держать равновесие Прыжком Удар по мячу В темпе
Заключительная	Игра «Земля небо» (картотека 1, № 17) — Подвижные игры малой интенсивности [3]	3	

Ноябрь

Занятие 1 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышечный корсет, обучать поворотам, формировать навык владения мячом, воспитывать внимание, умение действовать согласованно.

Оборудование: мячи малого диаметра, баскетбольные; обручи, гимнастические палки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Ходьба: перекатом с пятки на носок, руки на поясе; на носках, высоко поднимая колени, руки к плечам; приставным шагом вправо и влево; в полуприседе. Бег: высоко поднимая колени, руки впереди; с остановкой по сигналу — стойка баскетболиста; в стойке приставным шагом вправо и влево	4	Спина прямая Носок тянуть
Основная	ОРУ с мячом малого диаметра (комплекс № 53) [2]. С малым мячом: подбросить мяч одной рукой вверх и поймать его двумя руками; подбросить мяч одной рукой и поймать мяч после хлопка в ладоши; подбросить мяч одной рукой и поймать после двух хлопков в ладоши. Повороты: из положения шага оторвать впередистоящую ногу от пола, поставить на место; перешагивать впередистоящей ногой через гимнастическую палку, лежащую на полу влево, вправо. Бросание мяча: вверх и ловля его двумя (одной) руками; вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками. Игра «Обгони мяч» (с элементами баскетбола)	18	Точно вверх Не отрывать опорную ногу Ловить; бросать мяч
Заключительная	Игра «Гонка мячей» (картотека 1, № 44) — Игры-эстафеты [3]	3	

Занятие 2 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять суставно-связочный аппарат, продолжать обучать поворотам, формировать навык владения мячом, развивать координацию движений, воспитывать положительное эмоциональное отношение к самостоятельным двигательным действиям.

Оборудование: баскетбольные мячи; обручи, гимнастические скамейки

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в шеренгу, в колонну по два. Ходьба на носках, мяч вверх; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой; на пятках, мяч за голову. Бег: по сигналу — стойка баскетболиста, поворот вперёд; высоко поднимая колени, мяч впереди. Прыжки: на одной ноге, продвигаясь вперёд	4	Спина прямая
Основная	ОРУ с мячом (комплекс № 49) [2] Бросание мяча: вверх и вниз одной рукой — ловля одной рукой; вверх одной рукой и ловля другой рукой на месте, в движении. Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу, сверху — ловля мяча. С мячом: прокатить мяч по скамейке, передвигаясь по скамейке; ходьба по скамейке, бросать мяч о пол, ловить мяч; прокатить мяч одной рукой «змейкой» между предметами. Прыжки на одной ноге; с ноги на ногу. Игровое упражнение «Запрыгни в обруч» (с элементами баскетбола)	18	Ловить мяч Поворот туловища Мах руками
Заключительная	Игра «Мяч ведущему» (с элементами баскетбола)	4	

Занятие 3 (старшая группа)

Программные задачи: развивать силу ног, обучать удару по мячу внутренней стороной стопы, продолжать обучать поворотам, воспитывать организованность, ловкость.

Оборудование: баскетбольные и футбольные мячи, обручи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Ходьба и бег в чередовании. Прыжки скрестно-врозь с продвижением вперёд	3	Дистанция
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 8) [2] Повороты: вперёд и назад вокруг опорной ноги. Игровое упражнение «Солнышко». Бег, по сигналу — остановка, повороты вперёд и назад в разной последовательности. Удар внутренней стороной стопы: имитация удара без мяча; удар с места по неподвижному мячу; удар с 3-5 шагов по неподвижному мячу. Прыжки: на одной ноге, продвигаясь вперёд; на одной ноге через верёвочки, продвигаясь вперёд. Прыжки на правой (левой) с хлопками; с ноги на ногу. Игра «Обгони мяч» (с элементами баскетбола)	18	Ловить снизу Ловить сверху Обручи перешагивать
Заключительная	Игра «Стоп, хлоп, раз» (с элементами баскетбола)	4	

Занятие 4 (старшая группа)

Программные задачи: повышать амплитуду движений в лучезапястном и локтевом суставах, закреплять умение бросать и ловить мяч разными способами, формировать навык отталкиваться двумя ногами и высоко подпрыгивать, развивать быстроту реакции, воспитывать настойчивость.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи, кирпичики — модульное оборудование.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе; с выпадами, приставляя ногу; перекатом с пятки на носок. Ползание «змейкой» на стопах и ладонях между предметами; «паучок» вперёд. Бег: в разном темпе с остановкой (стойка); приставным шагом вправо, влево с остановкой (стойка)	4	Смотреть вперёд
Основная	ОРУ с мячом малого диаметра (комплекс № 53) [2] С малым мячом: подбросить мяч вверх одной рукой, поймать мяч той же рукой; удар мячом о пол одной рукой — поймать другой. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Бросание мяча: вверх, о пол и ловля его двумя руками на месте, в движении; вверх, и ловля его двумя руками после 1-2 хлопков; о пол и ловля его двумя руками стоя на коленях; вверх и ловля после хлопка за спиной; вверх и ловля в приседе. Удар внутренней стороной стопы: удар с места по неподвижному мячу; с 3-5 шагов по неподвижному мячу; с разбега по неподвижному мячу. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперёд, перепрыгивая кирпичики. Игра «Встречные перебежки» (картотека 1, № 6) — Подвижные игры высокой интенсивности, старшая группа] [3]	18	Мяч подбросить Ловить мяч Следить за мячом Ногу не напрягать Толчок ног
Заключительная	Игра «Выбей мяч из круга» (с элементами футбола)	4	

Занятие 5 (старшая группа)

Программные задачи: укреплять мышцы спины, рук, развивать функцию равновесия, упражнять в различных видах ползания, воспитывать терпение, настойчивость, гибкость.

Оборудование: гимнастические скамейки, коврики; набивные мешочки, мячи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в колонну по два. Ходьба: в полуприседе, руки на поясе. Бег: высоко поднимая колени, руки впереди; прямыми ногами вперёд, назад, руки на поясе. Прыжки: скрестно-врозь, продвигаясь вперёд	4	Колени, спина прямая
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 9) [2]. В равновесии: пройти 3–4 м с закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, за спиной; ходьба по скамейке с движениями рук — вперёд, вверх, в стороны, вниз; высоко поднимая колени с хлопком в ладоши под коленом: с махом ноги в сторону. В ползании: по скамейке на предплечьях и коленях; по-пластунски под верёвочкой, «Крокодил», «Паучок». Упражнения: «Самолёт»; «Ёжик», «Ласточка с колена»; «Кольцо», «Книга». Игра: «Лягушки в болоте» (картотека 1, № 34) — Подвижные игры высокой интенсивности [3]	18	Голову не опускать Смотреть вперёд
Заключи- тельная	Игра «У кого колечки» (картотека 1, № 10) — Подвижные игры малой интенсивности [3]	3	

Занятие 6 (старшая группа)

Программные задачи: повышать функциональные возможности организма, продолжать обучать удару по мячу внутренней стороной стопы, закреплять умение в метании на дальность способом от плеча; повороты, воспитывать целеустремлённость.

Оборудование: стойки, футбольные мячи; набивные мешочки, шнуры.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в колонну по одному. Ходьба: обычная; в быстром темпе. Бег между предметами; бег с прыжком — стойка перед фишкой, бег в другую сторону	4	
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 9) [2]. В равновесии: кружение в парах, держась за руки; стать на носки, опуститься на всю стопу; бег, по сигналу выполнить приседание, руки в стороны. Повороты: вперёд и назад по сигналу в разной последовательности; с включением работы рук (вверх, в стороны, вперёд). Удар по мячу внутренней стороной стопы: удар в ворота шириной 1 м с расстояния 5–10 шагов; удар в цель с расстояния 4–6 шагов. Метание набивных мешочков правой и левой рукой на дальность. Игра «Третий лишний» (картотека 1, № 28) — Подвижные игры высокой интенсивности [4]	18	Хват руками Поворот стопы От плеча
Заключительная	Игра «Сильный удар» (с элементами футбола)	3	

Занятие 7 (старшая группа)

Программные задачи: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формировать навык владения мячом, закреплять умение прыгать вверх с места, развивать функцию равновесия, воспитывать положительное эмоциональное отношение к самостоятельным двигательным действиям.

Оборудование: модульное оборудование, гимнастическая скамейка, мягкий модуль, баскетбольные и футбольные мячи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение самостоятельно: в колонну, шеренгу, в две колонны, парами. Ходьба: перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ползание: «машина»; «крокодил». Бег: прямыми ногами вперёд; по сигналу выпрыгнуть вверх, стойка баскетболиста, поворот с работой рук	4	Спина прямая Носок тянуть
Основная	ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс №35) [2]. На скамейке: ползание на предплечьях и коленях; подтягиваться руками за края скамейки; ползание под скамейку; бег; прыжки на двух; прыжки, меняя ноги; бег вокруг скамейки, по сигналу стать на скамейку, постоять на одной ноге; прыжки ноги врозь, продвигаясь вперёд. С мячом: мяч вверх, за голову, удар в пол, поворот на 180 поймать мяч; бросание мяча в пол с ловлей: и. п. стойка ноги врозь, справа, слева; в ходьбе, беге с ударом мяча в обруч; удары мячом о пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. Прыжки через мягкий модуль с места. Игра «Белки в колесе» (картотека 1, № 19) — Подвижные игры высокой интенсивности [3]	18	Смотреть вперёд; сохранять равновесие; Ловить мяч
Заключи- тельная	Игра «Передача мяча в шеренге» (картотека 1, №33) [3]	3	Не бросать

Занятие 8 (старшая группа)

Программные задачи: формировать правильный свод стопы, развивать функцию равновесия на неподвижной опоре, координацию движений, закреплять удар внутренней стороной стопы; умение подбрасывать мяч вверх и ловить его одной, двумя руками; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, воспитывать смелость.

Оборудование: модульное оборудование: кирпичики, гимнастическая скамейка, баскетбольные и футбольные мячи, обручи.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в колонну, в шеренгу, в две колонны, парами. Ходьба: перекатом с пятки на носок, руки на поясе; приставным шагом, руки за спиной, выпадами, приставляя ногу. Бег приставным шагом вправо, влево в стойке	4	Спина прямая
Основная	ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 35). В равновесии: пройти по скамейке, высоко поднимая колени, руки к плечам; перешагивая предметы, руки на поясе; бег вниз, вверх по наклонной поверхности. Бросание и ловля: мяча вверх, 2 хлопка в ладоши, ловля двумя руками в движении; малого мяча вверх одной рукой, ловля его одной рукой; вверх и ловля после хлопка за спиной. Удар внутренней стороной стопы: в парах, на расстоянии 5–6 шагов друг от друга. Прыжки: через кирпичики на двух ногах, продвигаясь вперёд; на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперёд. Игровое упражнение «Запрыгни в обруч» (с элементами баскетбола)	18	Тянуть носок Точно вверх Мах руками
Заключительная	Игра «Попади в мишень» (с элементами футбола)	3	

Занятие 9 (старшая группа)

Программные задачи: закалять организм детей, закреплять умение в беге с преодолением препятствий; навык удара по мячу внутренней стороной стопы, развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции, воспитывать дух соперничества.

Оборудование: футбольные мячи, обручи, кирпичики, модульное оборудование.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег с преодолением препятствий	3	дистанция
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 9) [2]. Удар внутренней стороной стопы: выполнить 10–15 ударов подряд в уменьшенные ворота (шир. 1 м., расст. 5–10 шагов); в парах — один подаёт мяч ногой сбоку, другой выполняет удар по катящемуся мячу с разбега. Эстафеты: «Извилистая дорожка» (картотека 1, № 25); «Кузнечики» (картотека 1, № 19). [Игры-эстафеты, старшая группа] [3]. Игра «Пингвины с мячом» (картотека 1, № 17). Игра «Сбей мяч» (картотека 1, № 28) — Подвижные игры и высокой интенсивности [3]	20	Выполнять правила
Заключительная	Игра «Футболист» (с элементами футбола)	3	

Занятие 10 (старшая группа)

Программные задачи: повышать функциональные возможности организма, формировать умение быстро бегать с предметами в руках, совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд с зажатым между коленями мячом, развивать силовую выносливость, воспитывать выдержку, волю к победе, быстроту, ловкость.

Оборудование: гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, тоннели, волейбольная сетка, мячи, стойки, мягкий модуль.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в шеренгу, повороты на месте. Ходьба: на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе; перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ползание: на стопах и ладонях; «крокодил». Бег: высоко поднимая колени, руки впереди; сгибая ноги назад, руки сзади; обычный, по сигналу — поворот, бег в другую сторону	4	Спина прямая; смотреть вперёд; дистанция
Основная	ОРУ в парах (комплекс № 39) [2]. Полоса препятствий: ходьба по скамейке отбивая и ловя мяч; прокатывание мяча «змейкой» между предметами одной рукой; «пингвины»; бег спиной между стойками. Эстафеты: подтягиваясь на руках по скамейке, назад — бег с прыжком через куб; прыжки на двух ногах по скамейке, назад — бег с ползанием в тоннель; бег по скамейке, назад — бег с перешагиванием кирпичиков; бег с ползанием под скамейку, назад — перепрыгнуть скамейку толчком обеих ног; прокатывание мяча по скамейке, назад — «паучок» с мячом. Игра «Волейбол для малышей» (мяч через сетку)	18	Выполнять правила и ТБ
Заключительная	Эстафета «С кочки на кочку» (картотека 1, № 17). Игры-эстафеты [3]	3	

Занятие 11 (старшая группа)

Программные задачи: повышать работоспособность детей, развивать ловкость, координацию и согласованность движений, силовые способности в процессе игр, эстафет, совершенствовать быстрый бег с преодолением препятствий, в парах, воспитывать целеустремлённость, умение действовать согласованно.

Оборудование: мягкий модуль, баскетбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, обручи, футбольные ворота.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в шеренгу, колонну, размыкаться на вытянутые руки. Ходьба: мелким и широким шагом; в приседе, руки на поясе. Бег с преодолением препятствий. Игровое упражнение «Прыгни вверх»	4	Спина прямая
Основная	ОРУ в парах (комплекс № 39) [2]. Перебрасывание мяча в парах: двумя руками снизу, сверху — ловля мяча; правой (левой) рукой, ловля двумя руками. Эстафеты: бег приставным шагом с ударом мяча в обруч, назад ходьба, бег подбрасывая и ловя мяч. Бег в парах, в свободной руке мяч. Бег с прыжками через кирпичики, бег. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Один подаёт мяч ногой, другой выполняет удар по катящемуся мячу с разбега в ворота. Игровое упражнение «Запрыгни в обруч» (с элементами баскетбола)	18	Руки навстречу мячу Внутренней стороной стопы
Заключи- тельная	Игра «Узнай товарища» (картотека 1, № 15) — Подвижные игры малой интенсивности [3]	4	

Занятие 12 (старшая группа)

Программные задачи: формировать защитные свойства организма, упражнять в подлезании под препятствие без опоры на руки, упражнять в беге на скорость, в беге с увёртыванием, развивать силу мышц ног, воспитывать ловкость, быстроту.

Оборудование: обручи, стойки, кирпичики, кубы, футбольные мячи, ворота.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в два круга, размыкаться на вытянутые руки. Ходьба: мелким и широким шагом; в приседе, руки на коленях, на поясе. Бег с преодолением препятствий	4	Спина прямая
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 10) [2]. Эстафеты: «Туннель» (картотека 1, № 24) «Весёлые соревнования» (картотека 1, № 29) «С кочки на кочку» (картотека 1, № 17) — Игры-эстафеты, старшая группа [3]. «Челночный бег» (с элементами футбола). Игра «Гуси-лебеди» (картотека 1, № 7) — Подвижные игры высокой интенсивности [3]	18	Переша-гива ть Не останав-лива ться Развернуть ногу
Заключи- тельная	Игра «Пять шагов» (картотека 1, № 14) — Подвижные игры малой интенсивности [3]	3	

Занятие 13 (старшая группа)

Программные задачи: повышать функциональные возможности организма, закреплять навык удара по мячу внутренней стороной стопы, упражнять в беге, прыжках, подлезании, развивать ловкость, координацию движений, воспитывать активность, ловкость, быстроту.

Оборудование: баскетбольные, футбольные мячи, ворота, стойки, кирпичики.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение в два круга. Ходьба: мелким и широким шагом. Бег с преодолением препятствий; в чередовании с ходьбой	4	Дистанция
Основная	ОРУ без предметов (комплекс № 10) [3]. Упражнения с мячом: мяч вверх, за голову, удар в пол, поворот на 180° поймать мяч; удары мячом о пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его; бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку; ходьба, бег с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; после хлопков. Удар по мячу внутренней стороной стопы: с места, с разбега; в ворота с разбега; передача в парах с остановкой мяча подошвой. Игра: «Солнце и луна» (картотека 1, № 25) — Подвижные игры и игровые упражнения высокой интенсивности [3]	18	Ловить мяч Поворот наружу стопы
Заключительная	Игра «Гонка мячей» (картотека 1, № 44) — Игры-эстафеты [3]	3	

Занятие 14 (старшая группа)

Программные задачи: повышать амплитуду движений в лучезапястном и локтевом суставах, формировать навык подбрасывать мяч вверх и ловить одной рукой, метать в движущуюся цель, развивать прыгучесть, воспитывать положительное эмоциональное отношение к самостоятельным двигательным действиям.

Оборудование: баскетбольные мячи, мячи малого диаметра, стойки.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная	Построение: в шеренгу, в колонну по два с размыканием. Ходьба: на пятках, руки за голову; на носках, высоко поднимая колени; в приседе. Бег: высоко поднимая колени, сгибая назад; с остановкой и поворотом вперёд и назад с включением работы рук. Прыжки: с ноги на ногу	4	Спина прямая
Основная	ОРУ с мячом малого диаметра (комплекс № 1) [2]. С малым мячом: подбросить мяч вверх одной рукой, поймать мяч той же рукой; удар мячом о пол одной рукой-поймать другой; метание в катящийся большой мяч. С баск. мячом: прокатить мяч по скамейке, ходьба по скамейке; ходьба по скамейке отбивая-ловя мяч; ходьба по скамейке, отбивая мяч о пол, прокатить мяч одной рукой между предметами; «пингвины». Игра «Гонка мячей» (картотека 1, № 44) — Игры-эстафеты [3]	2	Ладонь вверх Ловить сверху Руки сбоку-снизу Мах руками
		4	
		7	
		2	
		3	
Заключи- тельная	Игра «Передача мяча по кругу» (картотека 1, № 23) — игровые упражнения малой интенсивности [3]	3	

Поэтапное развитие двигательных умений и навыков воспитанников в процессе обучения элементам баскетбола

Упражнения и игры при обучении стойке	Первоначальное обучение действиям
	1. Выполнить стойку. 2. Подняться на носки, вернуться в стойку; выпрыгнуть вверх, вернуться в стойку. 3. Шаг — стойка; шаг, прыжок — стойка. 4. Ходьбы обычным, быстрым шагом, по сигналу выполнить стойку. Игровые упражнения: «Слушай сигнал», «Запрыгни в обруч»
	Углубленное разучивание действий
	1. Из и. п. сед, мяч сбоку на полу — встать, взять мяч, стойка; то же, из и. п. лёжа на полу. 2. Подбросить мяч снизу, поймать — стойка. 3. Бег в медленном, среднем, быстром темпе по сигналу — стойка. Игровые упражнения: «Волшебная лесенка, «Замри — отомри»
	Совершенствование и закрепление навыков
	1. В стойке — мяч вправо к бедру, вперёд, влево к бедру, вперёд; то же с шагом назад. 2. В стойке — шаг назад, мяч вправо, бросок мяча в пол, поймать мяч, и. п. 3. Выполнять разные движения с мячом, после сигнала словить мяч и принять правильную стойку. 4. Равномерный бег, по сигналу принять правильную стойку. Игры: «Вышло солнце из-за речки», «Весёлый поезд»
Упражнения и игры при обучении перемещению	Первоначальное обучение действиям
	1. Переменный бег (равномерный бег, по сигналу — ускорение). 2. Бег с ускорением после различных двигательных действий: подскоков, приседания, ползания и т. п. 3. Ускорение после достижения ориентира (флажок, стойка, линия и т. п.). 4. Бег с выполнением заданий по сигналу. Игры: «Прыгни вверх», «Дотянись до сетки»

	Углубленное разучивание действий
	1. Бег лицом, спиной вперёд в чередовании; с изменением направления («змейкой», с поворотами, с изменением направления, скорости). 2. Сочетание бега по прямой с бегом «змейкой», «восьмёркой», по дугам, изменяя скорость движения. 3. Преодоление неожиданных помех, созданных педагогом, нарушающих прямолинейный бег ребёнка. Игры и эстафеты: «Обгони мяч», «Измени направление»
	Совершенствование и закрепление навыков
	1. Передвижение приставным шагом вправо — влево по сигналу (частая смена направления передвижения). 2. Передвижение приставным шагом лицом вперёд, спиной вперёд по сигналу (частая смена направления передвижения). 3. Передвижение приставным шагом вправо — влево, лицом вперёд, спиной вперёд в стойке с мячом в руках. Игры: «Коршун и наседка», «Тень», «Бег спиной»
Упражнения и игры при обучении остановкам	Первоначальное обучение действиям
	1. Остановка во время ходьбы обычным, быстрым шагом. 2. Остановка во время бега в медленном, среднем, быстром темпе. 3. Равномерный бег с произвольными остановками
	Углубленное разучивание действий
	1. Остановка возле определённых ориентиров. 2. Остановка по сигналу. 3. Прыжки на одной или обеих ногах с продвижением вперёд. Игры: «С кочки на кочку», «На одной ноге»
	Совершенствование и закрепление навыков
	1. Шаг, прыжок вперёд, приземлиться на обе ноги. 2. Прыжок вперёд толчком одной с приземлением на обе ноги во время ходьбы (в медленном, быстром темпе). 3. Равномерный бег, остановка прыжком по сигналу или у определённого ориентира. 4. Бег с прыжком — стойка перед фишкой, бег в другую сторону. Игра «Прыгни — не задень»
Упражнения и игры при обучении поворотам	Первоначальное обучение действиям
	1. Из положения шага оторвать впереди стоящую ногу от опоры, затем поставить на место.

	2. Из положения шага перешагивать вперёдстоящей ногой через гимнастическую палку, лежащую на полу вправо — влево
	Углубленное разучивание действий
	1. Поворот вперёд и назад вокруг опорной ноги. 2. Поворот вперёд и назад по команде в разной последовательности. Игры: «Солнышко», «Стоп, хлоп, раз»
	Совершенствование и закрепление навыков
	1. Повороты с включением работы рук в разных направлениях (вверх, в стороны, вперёд). 2. Повороты с включением работы рук в разных направлениях (вверх, в стороны, вперёд), держа мяч в руках. Эстафеты с выполнением поворотов
Упражнения, подготавливающие к обучению технике передачи — ловли мяча	Первоначальное обучение действиям
	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками. 2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками. 3. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом. 4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру»
	Углубленное разучивание действий
	1. Бросание мяча вверх с ударом вниз о пол и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком (два хлопка) и ловля его. 3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»
	Совершенствование и закрепление навыков
	1. Удары мячом о пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. 2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку. 3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. 4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

	Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч»
Упражнения и игры с передачей мяча	Первоначальное обучение действиям
	1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. 2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами. 3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. 4. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте. 5. Передача мяча на дальность. Игры: «10 передач», «Мяч водящему»
	Углубленное разучивание действий
	1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). 2. Передача мяча в тройках, пятерках. 3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу»
	Совершенствование и закрепление навыков
	1. Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»
Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Первоначальное обучение действиям
	1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). 2. Броски мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2–2,5м), снизу, сверху и из-за головы. Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»
	Углубленное разучивание действий
	1. Броски мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. 2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит
	Совершенствование и закрепление навыков
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	Игры: «Метко в корзину», «Чья команда больше»
	Первоначальное обучение действиям
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. 2. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. 3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»

	Углубленное разучивание действий
	1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). 2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его
	Совершенствование и закрепление навыков
	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину». Сочетание действий: ловли – бросков мяча. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»
Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Первоначальное обучение действиям
	1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя. 2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе. 3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот
	Углубленное разучивание действий
	1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. 2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. 3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом)
	Совершенствование и закрепление навыков
	1. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. 2. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой
Упражнения и игры с ведением мяча	Первоначальное обучение действиям
	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2. Ведение мяча вокруг себя. 3. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет»
	Углубленное разучивание действий
	1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча. 2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. 3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. 4. Ведение мяча, остановка, поворот, ведение мяча. 5. Ведение мяча на месте, высокий отскок, ведение мяча другой рукой.

	Игры: «Вызов номеров с мячом», «Гони мяч», «Замри — отомри», «Челночный бег с ведением мяча»
	Совершенствование и закрепление навыков
	Сочетание действий: ловли — бросков мяча, ведения — бросков мяча, ловли — ведения мяча, ведения — передачи. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения. Игры: «Вызовы по номерам», «Колдунчики», «Ловец с мячом», «Эстафеты с ведением мяча», «Эстафета с ведением и передачей мяча», «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»

Картотека подвижных игр, игровых упражнений с элементами баскетбола для воспитанников 5–7 лет

I этап — умение выполнять стойку баскетболиста

Игровое упражнение «Слушай сигнал»

Цель. Обучать выполнять стойку баскетболиста.

Описание. Игроки шагают (бегут) в колонне по одному. По сигналу останавливаются, принимают стойку баскетболиста (имитация хвата мяча).

Указания к проведению: играть без мяча, педагог обращает внимание на правильную постановку рук и ног.

Игровое упражнение «Запрыгни в обруч»

Цель. Обучать выполнять стойку баскетболиста.

Оборудование: обручи по количеству детей.

Описание. По всему залу (площадке) в свободном порядке расположены обручи по количеству игроков. Игроки перемещаются под музыку, по сигналу выполняют остановку прыжком в обруч в стойке баскетболиста.

Указания к проведению: играть без мяча, педагог обращает внимание на правильную технику движений.

Игровое упражнение «Волшебная лесенка»

Цель. Упражнять выполнять стойку баскетболиста.

Оборудование: гимнастические палки.

На полу параллельно лежат 12–14 гимнастических палок в виде лесенки (расстояние между палками 50 см), игроки поочерёдно запрыгивают в каждый пролёт лесенки в стойке баскетболиста.

Указания к проведению: стараться не задевать ногами палки. Выполнять с мячом или без мяча.

Игровое упражнение «Замри — отомри»

Цель. Упражнять выполнять стойку баскетболиста, перемещение.

Оборудование: баскетбольные мячи по количеству детей.

Описание. Игроки перемещаются по залу с мячом в руках (бег, приставной шаг). По сигналу «Замри!» замирают в стойке баскетболиста, по сигналу «Отомри» — продолжают движение.

Подвижная игра «Вышло солнце из-за речки»

Цель. Закреплять умение выполнять стойку баскетболиста, перемещение.

Оборудование: разноцветные кольца.

Описание. По всему залу в свободном порядке лежат разноцветные кольца. Дети перемещаются в ходьбе или беге в разных направлениях со

словами: «Вышло солнце из-за реки, разбросало всем колечки. Раз, два, три, в стойке баскетболиста колечко займи».

С последними словами игроки занимают свободное кольцо, принимая стойку баскетболиста, кольцо между ног.

Подвижная игра «Весёлый поезд»

Цель. Закреплять умение выполнять стойку баскетболиста.

Игроки передвигаются в колонне по одному, положив руки на плечи идущему впереди. По сигналу поезд останавливается, дети принимают стойку баскетболиста, тот, кто опустил руки или потерял равновесие, выбывает из игры.

II этап — умение выполнять перемещение

Подвижная игра «Прыгни вверх»

Цель. Обучать перемещению.

Описание. Игроки шагают (бегут, передвигаются приставным шагом) в разных или заданном направлениях. По сигналу выпрыгивают вверх, поднимая руки вверх, затем продолжают движение.

Усложнение: после выпрыгивания вверх — выполнить стойку баскетболиста.

Подвижная игра «Дотянись до сетки»

Цель. Обучать перемещению.

Оборудование: баскетбольные кольца.

Описание. Игроки шагают (бегут) в колонне по одному. По периметру зала висят несколько баскетбольных колец. Возле баскетбольного кольца дети выпрыгивают вверх, стараясь коснуться одной рукой сетки, и шагают (бегут) дальше.

Подвижная игра «Обгони мяч»

Цель. Упражнять в беге, передвижении приставным шагом.

Оборудование: баскетбольные мячи по количеству команд.

Описание. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала педагога водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут (передвигаются приставным шагом) влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок.

Указания к проведению: игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Подвижная игра «Измени направление»

Цель. Совершенствовать умение изменять направление движения.

Описание. Игрок по сигналу начинает бег по диагонали. Педагог

выбегает ему навстречу, игроку нужно изменить направление движения и избежать столкновения. Игроки выполняют движение поочерёдно, педагог регулирует безопасность в игре своими действиями.

Подвижная игра «Коршун и наседка»

Цель. Совершенствовать умение выполнять стойку баскетболиста, перемещение.

Оборудование: обручи

Описание. По всей площадке в свободном порядке расположены обручи — «гнезда» по количеству игроков. Роль «коршуна» выполняет педагог. Игроки — «наседки» стоят спиной к своему «гнезду» в стойке баскетболиста. Водящий начинает перемещение по площадке в стойке баскетболиста в произвольном направлении, стараясь коснуться рукой любого обруча. «Наседка» старается не подпустить «коршуна» к своему «гнезду», передвигаясь по кругу в стойке баскетболиста спиной к обручу, руки в стороны.

Указания к проведению: нельзя касаться руками водящего. Можно защищать своё «гнездо», двигаясь в одном направлении с водящим, не подпуская его к обручу. Нельзя выходить из стойки баскетболиста.

Подвижная игра «Тень»

Цель. Совершенствовать умение выполнять стойку баскетболиста, перемещение.

Описание. Игроки стоят в свободном порядке на площадке. Педагог — к ним спиной и показывает движения: перемещения, остановки, повороты, имитационные движения (ведение мяча, передачи, броски), игроки их повторяют.

Эстафета «Бег спиной».

Цель. Совершенствовать умение бегать спиной вперед, развивать быстроту.

Оборудование: поворотные стойки по количеству команд.

Описание. По сигналу участники эстафеты бегут от стартовой линии до поворотной стойки и обратно спиной вперед. Побеждают самые быстрые.

III этап — умение выполнять остановки

Подвижная игра «С кочки на кочку»

Цель. Совершенствовать прыжки на одной или обеих ногах с продвижением вперёд.

Оборудование: обручи, шнуры.

Описание. На земле чертят две линии — это два берега, между которыми болото длиной 30 м. Играющие распределяются парами. Педагог чертит на «болоте» кружки (плоские обручи) на расстоянии друг от друга:

30, 40, 50, 60, 70, 80 см — это «кочки». Двое детей по сигналу прыгают с «кочки» на «кочку», стараясь перебраться на «берег». Тот, кто оступися, остается в «болоте». Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, выводят детей из «болота».

Указания к проведению: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию. Нельзя становиться ногой между «кочками».

Подвижная игра «На одной ноге»

Цель. Совершенствовать умение прыгать на одной ноге, продвигаться вперед и осаливать игроков.

Оборудование: цветной платочек.

Описание. Дети расходятся по всей площадке, закрывают глаза, руки за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слова «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга. Ребенок с платочком в руке неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Это я!». Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от ребенка с платочком. Тот, кого он коснулся рукой, становится водящим. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Это я!». Игра продолжается. Ребенок с платочком, как и все играющие, должен прыгать на одной ноге. Когда меняются водящие, играющим разрешается стать на обе ноги.

Подвижная игра «Прыгни — не задень»

Цель. Совершенствовать прыжки на двух ногах, умение быстро действовать по сигналу.

Оборудование: кегли.

Описание. По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

IV этап — умение выполнять повороты

Игровое упражнение «Солнышко»

Цель. Закреплять умение выполнять повороты.

Оборудование: обручи, гимнастические палки.

Описание. Из обруча и 5–6 гимнастических палок выкладывается силуэт солнышка с лучиками. Игрок запрыгивает в обруч в стойке баскетболиста, одной ногой перешагивает «лучики» по кругу вперед (назад), а другая нога остаётся на месте в обруче.

Малоподвижная игра «Стоп, хлоп, раз»

Цель. Закреплять умение выполнять повороты, быстро действовать по сигналу.

Описание. Игроки шагают в колонне по одному. На сигнал «Стоп» — останавливаются в стойке баскетболиста. На сигнал «Хлоп» — хлопают. На сигнал «Раз» — выполняют повороты.

V этап — умение передачи мяча

Подвижная игра «Десять передач»

Цель. Обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю. Вариант. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Указания к проведению: внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

Подвижная игра «Мяч водящему»

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Оборудование: баскетбольный мяч.

Описание. На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5–6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его.

Указания к проведению: когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч.

Малоподвижная игра «Мяч соседу!»

Цель. Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами.

Оборудование: 2 мяча.

Описание. Играют на площадке или в зале. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру.

Указания к проведению: во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

Подвижная игра «Поймай мяч»

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Оборудование: баскетбольный мяч.

Описание. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3–4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Подвижная игра «Займи свободный кружок»

Цель. Упражнять передавать и ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Оборудование: обручи, баскетбольные мячи на пару.

Описание. Все дети, кроме водящего, становятся в кружки (50 см), в разных местах на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу. Водящий, находясь между кругами, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Тогда звучит свисток. По сигналу игроки, стоящие в кругу, меняются местами, а водящий старается занять один из кругов. Кто не успеет занять круг, становится водящим.

Указания к проведению: побеждают те дети, которые ни разу не были водящими.

«Обгони мяч»

Цель. Упражнять в беге, передвижении приставным шагом.

Оборудование: баскетбольные мячи по количеству команд.

Описание. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала педагога водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему.

Указания к проведению: выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Малоподвижная игра «Передал — садись!»

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию. *Оборудование:* баскетбольный мяч на команду.

Описание. Играющие, делятся на несколько команд и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5–6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и

приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Указания к проведению: выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Подвижная игра «За мячом»

Цель: закреплять умение передавать, ловить мяч двумя руками от груди, воспитывать ответственность перед командой.

Оборудование: баскетбольные мячи по количеству команд.

Описание. Дети делятся на команды. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2–3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч стоящему напротив в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч стоящему напротив и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Указания к проведению: дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом по тому направлению, куда они бросали мяч.

Малоподвижная игра «Мяч капитану»

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.
Оборудование: баскетбольный мяч.

Описание. Дети объединяются в группы, каждая образует свой круг диаметром 4–5 м. В центре каждого круга — ребёнок (капитан) с мячом. По сигналу педагога капитаны поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга, ведущий поднимает его вверх.

Указания к проведению: побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Подвижная игра «День и ночь»

Цель. Формировать умение бросать и ловить мяч.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (передача — ловля мяча). По команде «Ночь!» — замереть в той позе, в которой застала ночь.

Подвижная игра «Подвижная цель»

Цель. Закреплять умение передавать — ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Описание. Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого кружка — водящий. У одного из игроков — мяч. Стоящие в круге перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего.

Попавший становится водящим, а водящий встаёт в круг. Варианты. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или двух, трёх передач мяча) друг другу.

Указания к проведению: мяч бросать только в ноги водящего.

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу»

Цель. Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания.

Оборудование: 2 баскетбольных мяча.

Описание. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

Эстафета с передачей мяча

Цель. Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду.

Описание. Дети делятся на две команды. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2–3 метра. По сигналу первая пара начинает выполнять передачу, передвигаясь приставным шагом до стойки. Назад бегут, взявшись за руки, у одного игрока в руке мяч, передают мяч другой паре детей.

Подвижная игра «Борьба за мяч»

Цель. Совершенствовать умение передавать — ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Описание. Дети делятся на две команды. Каждая команда выбирает капитана. Педагог в центре делает выброс, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки, у которых мяч передают его друг другу, а противники стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Указания к проведению: запрещается бежать с мячом, толкаться.

VI этап — умение бросать мяч в кольцо

Подвижная игра «Пять бросков»

Цель. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Материал: баскетбольные мячи.

Описание. Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1–2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Подвижная игра «Метко в кольцо»

Цель. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду.

Описание. Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде.

Указания к проведению: выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Вариант. Броски мяча в кольцо без ведения мяча

Подвижная игра «Чья команда больше»

Цель. Учить метко бросать мяч в корзину.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду, кегли.

Описание. Дети делятся на команды по 4–5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне — с мячами. После сигнала педагога они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки.

Указания к проведению: выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Подвижная игра «Бросание мяча в парах»

Цель. Закреплять умение бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Оборудование: баскетбольные мячи на пару, баскетбольные кольца.

Описание. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После сигнала дети бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

Указания к проведению: ловить мяч после броска и передавать его можно только в своей паре.

Подвижная игра «Меткий стрелок»

Цель. Закреплять умение бросать мяч в корзину.

Оборудование: баскетбольные кольца, баскетбольные мячи.

Описание: По сигналу игроки выполняют броски в кольцо, фиксируя количество попаданий. Через 1,5–2 минуты по сигналу они меняются кольцами против часовой стрелки.

Указания к проведению: выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий.

Подвижная игра «Разная высота»

Цель. Совершенствовать умение метко бросать мяч в корзину.

Оборудование: баскетбольные кольца, баскетбольные мячи.

Описание. Игроки перемещаются по залу в разных направлениях и выполняют броски мяча в баскетбольные кольца, которые висят в разных местах зала на разной высоте.

Эстафета «Мяч в кольцо»

Цель. Совершенствовать умение бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча.

Оборудование: баскетбольные кольца, баскетбольные мячи.

Описание. Дети делятся на две команды. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2–3 метра. По сигналу первая пара начинает выполнять передачу, передвигаясь приставным шагом до отметки, один из игроков выполняет бросок мяча в кольцо. Бегут назад, передают мяч другой паре детей.

VII этап — умение ведения мяча

Подвижная игра «Мотоциклисты»

Цель. Учить детей слушать сигнал, формировать умение управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. На площадке размечается дорога шириной 2–3 м. Все дети — мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог — регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении.

«Скажи, какой цвет»

Цель. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении. учить детей видеть площадку.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Игроки выполняют ведение мяча на месте и в движении. Педагог показывает карточки разного цвета, дети его быстро называют.

«Вызов номеров с мячом»

Цель. Закреплять умение ведения мяча в движении, учить детей видеть площадку.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду.

Описание. Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежит по мячу. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии, затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию.

Указания к проведению: победитель приносит своей команде 1 очко.

Эстафета «Гони мяч»

Цель. Совершенствовать ведение мяча в движении.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду.

Описание. Играющие делятся на команды. Стоящие первыми в каждой команде получают мячи и по сигналу взрослого бегут, выполняя ведение мяча, на противоположную сторону. Возвращаются бегом с мячом в руках, передают его следующему.

Указания к проведению: побеждает команда, выполнившая задание безошибочно и быстро.

Подвижная игра «Замри — отомри»

Цель. Формировать навык владения мячом.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Игроки перемещаются по залу с мячом в руках (ведение мяча). По сигналу «Замри!» — замирают в стойке баскетболиста, по сигналу «Отомри» — продолжают движение.

Усложнение: менять высоту отскока мяча.

«Челночный бег с ведением мяча»

Цель. Совершенствовать ведение мяча в движении.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду.

Описание. Дети делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняет челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. *Указания к проведению:* необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не ловили мяч, выполняя ведение.

Подвижная игра «Вызовы по номерам»

Цель. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы.

Оборудование: кегли, баскетбольные мячи, булавы.

Описание. Дети делятся на несколько команд по 4–5 игроков. В команде становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5–6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Педагог называет номера (не по очереди), и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю обегая кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей. Вариант. Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко.

Указания к проведению: в конце игры выбирается команда-победитель.

Подвижная игра «Колдунчики»

Цель. Совершенствовать ведение мяча в движении, умение видеть площадку.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Игроки с мячами находятся в зале. Водящий с мячом в руках стоит в стороне. По команде дети выполняют ведение мяча в разных направлениях правой, левой рукой, а водящий одной рукой ведёт мяч, другой пятнает игроков. Игрок, которого запятнали, становится «заколдованным». Он останавливается, принимает стойку ноги врозь и поднимает мяч вверх. Любой свободный игрок может его разморозить, пролезая с мячом под его ногами, и «расколдованный» снова играет вместе со всеми.

Подвижная игра «Ловец с мячом»

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел, становится водящим, а водящий игроком.

«Эстафета с ведением мяча»

Цель. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, учить детей видеть площадку.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду.

Описание. Играющие в двух-трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; удар мяча под ногой; и т.д.). С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют.

«Эстафета с ведением и передачей мяча»

Цель. Совершенствовать ведение мяча в движении.

Оборудование: баскетбольный мяч на команду.

Описание. Игроки выстраиваются в колонну по 3 на расстоянии 2–3 м друг от друга. У первого игрока мяч. По сигналу он поворачивается и передает мяч второму участнику, второй – третьему, и т.д. Последний, получив мяч, начинает ведение, змейкой обводит каждого игрока своей команды и встает во главе колонны. Команда, таким образом, сдвигается на одного игрока назад.

Указания к проведению: эстафета заканчивается, когда первый игрок снова возглавит колонну.

«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»

Цель. Совершенствовать бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Описание. Команды выстраиваются напротив друг друга на боковых линиях, в правых углах площадки. Стартовой линией служит лицевая

линия. У впереди стоящих игроков по баскетбольному мячу. По сигналу педагога первые игроки из команд бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину и ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки выполняют передачу мяча очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны.

Указания к проведению: эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

Приложение 5

Физкультурные праздники

Физкультурный досуг «Веселые старты» (старшая группа)

Программные задачи: совершенствовать изученные навыки основных движений в соревновательной форме, развивать ловкость и координацию движений, силу мышц рук и ног, воспитывать самостоятельность, чувство взаимопомощи и умение действовать сообща, развивать интерес и формировать привычку к здоровому образу жизни посредством разнообразных физических упражнений и эстафет.

Оборудование и материалы: гимнастические палки, стойка с баскетбольным кольцом, эмблемы участникам команды, мячи баскетбольные и футбольные, обручи.

Место проведения: физкультурный зал.

Ход проведения:

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня ловкие, сообразительные и умные ребята докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания «Чемпионы!». В соревнованиях «Веселые старты» встречаются команды: «Шустрики» и «Быстрики».

Слышен стук, крики: — *Стойте, стойте, стойте! Мы тоже хотим соревноваться!*

Ведущий 2: А вы кто?

Клоуны (вместе): Мы — клоуны. Я — Клёпа (в спортивной форме), а я — Шлёпа (в ботинках, тёплых вещах, шапке).

Клёпа: Шлёпа, а ты на соревнования собрался?

Шлёпа: Ну да!

Клёпа: А я подумал, что ты на Северный полюс отправляешься.

Шлёпа: Нет, Клёпик, просто я предусмотрительный. Вдруг пока соревнования закончатся, похолодает. Ты замёрзнешь, а я нет.

Клёпа: Ты, что, Шлёпа, разве можно замёрзнуть с такими ребятами?

Шлёпа: А это мы ещё посмотрим.

Ведущий 2: Ну, что, ребята, начнём нашу разминку? И Клёпа, и Шлёпа вместе с ребятами на разминку становись!

Разминка

Под мелодию песни «Солнышко лучистое» выполняются упражнения

Перестроение в команды

В конце разминки Шлёпа падает без чувств, Клёпа испуганно бросается к нему.

Шлёпа: Ох, ах, ух! Снимите с меня всё это. Скорей, скорей, а то меня тепловой удар хватит сюда, сюда и сюда (показывает на разные части тела).

Клёпа быстро снимает с него тёплые вещи, Шлёпа остаётся в шортах и майке (кроссовки даёт ведущий).

Клёпа: Ну вот, а я тебе говорил. Вот теперь ты на настоящего спортсмена похож, а не на полярника.

Ведущий 1: Молодцы, ребята! Первый конкурс покажет, какие вы быстрые.

Шлёпа: Мы тоже быстрые, самые реактивные клоуны в мире. Правда, Клёпа?

Клёпа: А можно, мы покажем, какие мы быстрые?

Ведущий 2: Ну так показывайте.

Клёпа и Шлёпа бегут наперегонки, Шлёпа наступает на шнурки и падает.

Клёпа: Говорил я тебе, обувь нужно хорошенько шнуровать.

Ведущий 1: Если будешь ты не завязывать шнурки. Можешь ноги повредить или нос себе разбить. Клёпа и Шлёпа показали, как не надо бегать, а мы теперь покажем, как надо!

Эстафета «Кто быстрее»

Правила проведения: бег «змейкой» спиной вперёд между гимнастическими палками.

Ведущий 2: Молодцы, ребята, мы убедились, что вы самые быстрые. А в следующей эстафете мы проверим, насколько мы ловкие.

Шлёпа: Ха-ха-ха! Самые ловкие — это мы с Клёпой. Давай, Клёпа, покажем всем, какие мы с тобой ну прям ловкотющие.

(Берут по футбольному мячу и начинают катить мяч ногами. Клёпа катит мяч, Шлёпа сразу за ним тоже начинает катить и налетает на Клёпу, оба падают в разные стороны)

Клёпа: Ну, Шлёпа, ну почему у тебя вечно что-то не так. Теперь ребята будут думать, что мы неуклюжие и неловкие.

Ведущий 1: Ребята, а что сделал Шлёпа неправильно? Ответы детей.

Шлёпа: Я всё понял, я исправлюсь.

Ведущий 2: А пока Клёпа и Шлёпа приводят себя в порядок, наша следующая эстафета «Беги, бросай – мяч не теряй».

Эстафета «Беги, бросай — мяч не теряй»

Правила проведения: дети по очереди выполняют подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, продвигаясь бегом, быстрым шагом.

Ведущий 1: Молодцы, ребята. Ну что, Клёпа и Шлёпа, кто у нас самый ловкий?

Клоуны: Да-а-а... ребята все-таки половчее нас будут.

Клёпа: Зато мы дисциплинированные.

Шлёпа: Да-да-да. У меня в школе клоунов десятка по дисциплине была или даже двадцатка (на пальцах показывает двойку).

Ведущий 2: Что ж, проверим. Как бы вы поступили в ситуации, если у вас все мячи одинаковые и только один отличается от других?

(Клоуны срываются пулей с места, бегут к красивому мячу и начинают драться за мяч с криками: «Мой, мой, мой»)

Ведущий 1: Да-а-а ... Такое воспитание нам не надо. Наши ребята не такие. Они всегда уступают и помогают друг другу. Знают, что цвет мяча не важен, а важно, как ты владеешь мячом. И сейчас мы в этом убедимся.

Эстафета «Поменяй местами»

Правила проведения: первый участник выполняет ведение футбольного мяча ногами до обруча, в котором лежит баскетбольный мяч. Футбольный мяч кладёт на место баскетбольного, берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение мяча.

Клёпа: Я таких соревнований ещё не видел!

Шлёпа: И я. Ребята так чётко и слаженно действовали, как настоящие спортсмены-олимпийцы.

Клёпа: Нам есть чему у них поучиться.

Ведущий 2: Ну, а мы продолжаем. В следующей эстафете мы проверим вашу точность.

Шлёпа: О-о-о, в точности мне нет равных. Я могу вон в то колечко с закрытыми глазами мячом попасть. (Клёпа завязывает ему глаза и даёт мяч)

Шлёпа бросает мяч несколько раз в разные стороны, затем раздаётся грохот и звон битого стекла.

Клёпа: Всё, всё, всё. Шлёпа, ты очень меткий, но с такой меткостью боюсь, что мяч нам больше точно не дадут!

Ведущий 1: Клёпа, Шлёпа, в мяч друг с другом вы играйте, только в окна не бросайте. Другим детям не мешайте, если надо, помогайте.

Ведущий 2: Клёпа, Шлёпа вы ещё потренируйтесь. А мы с ребятами покажем настоящую точность.

Эстафета «Бросок по кольцу»

Правила проведения: напротив каждой команды находится стойка с баскетбольным кольцом. Участник берет в руки мяч, бежит с ним до ограничительной линии, делает один бросок в кольцо, подбирает мяч и возвращается назад, передавая эстафету.

Ведущий 1: Молодцы, ребята, вы настоящие снайперы! У вас всё получилось. И теперь пришло время проверить вашу взаимовыручку.

Шлёпа: А я Клёпу всегда взаимовыручаю! Правда, Клёпа? (Клёпа пожимает плечами). Давай покажем.

(Шлёпа бежит, Клёпа за ним. Шлёпа внезапно останавливается, Клёпа налетает на него, Шлёпа падает)

Шлёпа: Ох, ах (потирая колени и нос). Я так торопился кого-нибудь выручить, а потом увидел, что выручать некого, и решил остановиться.

Ведущий 2: Вы запомните, друзья, на физкультуре шутить нельзя. Если правила не соблюдать, можно сильно пострадать! Во время бега, прыжков нельзя резко останавливаться.

Ведущий 1: Клёпа, Шлёпа, посмотрите, как наши ребята умеют выручать друг друга.

Эстафета «Переправа»

Правила проведения: капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде капитаны оббегают стойки, возвращаются назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до стойки, оббегают ее, второй участник остается у стойки, а первый участник возвращается за следующим, пока вся команда не окажется за стойкой.

Ведущий 2: Ребята, а вы помните, что Шлёпа пришёл к нам на праздник в тёплых вещах?

Клёпа: Точно, он же на зимовку в Антарктиду собирался.

Ведущий 1: И мы сейчас с вами отправимся в Антарктиду и попробуем себя в роли пингвинов.

Шлёпа (быстро одевает шапку): Чё, на айсберге кататься будем?

Клёпа: Ура-а-а!

Ведущий 2: Ни на чём мы кататься не будем. Просто немного повеселимся. Пингвины очень весёлые и забавные и иногда соревнуются. А как они это делают, нам сейчас покажут Клёпа и Шлёпа.

Эстафета «Пингвины»

Правила проведения: первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгает вместе с ним до стойки, затем берёт мяч в руки, оббегает стойку, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику.

Ведущий 1: Вот и закончились наши соревнования. Bravo, молодцы, вы справились со всеми заданиями. Но давайте поблагодарим наших помощников Клёпу и Шлёпу, без них нам было бы не так весело и легко.

Ведущий 2: Мы увидели, как не надо делать, и показали, как нужно делать. Спасибо, Клёпа и Шлёпа, приходите к нам почаще.

Ребята, вы сегодня отлично соревновались. Наши соревнования подошли к концу, но какими бы ни были их итоги, будем считать, что сегодня победила Дружба!

Сценарий спортивного праздника «Праздник мяча» (старшая группа)

Программные задачи: развивать быстроту, меткость, ловкость, совершенствовать навыки работы с мячами в эстафетах и играх. Способствовать сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей. Воспитывать уверенность в себе, способствовать развитию культуры взаимоотношений в команде.

Оборудование и атрибуты: кегли, стойки, эмблемы участникам команды, мячи баскетбольные и футбольные, обручи.

Место проведения: физкультурный зал.

Ход праздника:

Под музыку в зал входят участники соревнований, выполняя фигурные перестроения.

Ведущий: Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки! Приветствуем и вас, дорогие гости! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед!

А поддержать наши команды пришли болельщики, которые на протяжении всего праздника готовы, не жалея своих рук, поддерживать участников. Давайте аплодисментами поприветствуем их.

Звучит музыка. Входит Зевс.

Зевс: Приветствую вас, достойные сыны и дочери нашей земли! Я великий бог Зевс. Нет описания радости, с которой я принял приглашение на ваш праздник. Сегодня в этом зале встретятся смелые и отважные, ловкие и сильные ребята. Я хочу убедиться, на самом ли деле вы такие. *Обходит команды (проверяет наличие формы, количество участников в команде).*

Зевс: Вижу две команды. Все в форме. Команды, поприветствуйте друг друга!

Ведущий: Команда «Силачи»! Ваш девиз.

Команда «Силачи».

Силачи — команда сила!

Силачи команда класс!

Дружные мы все на диво,

Удивим сегодня вас!

Команда «Здоровячки»! Ваш девиз.

Команда «Здоровячки».

Мы дружные ребята,

Надежные друзья!

К победе рвемся смело,
Нам отступать нельзя!

Зевс: Хорошо. Я хочу проверить, все ли собравшиеся на наш праздник могут участвовать в соревнованиях.

Идея есть, идея есть,
Проверку я устрою здесь:
Задам сейчас вопросы детям,
А дети быстро мне ответят.
Те, кто с трудом не дружит никогда,
Которые приходят в дом, как господа,
Все им подай, все им помой,
Обед свари и стол накрой.
Скажите по секрету:
Таких в зале нету?
Дети. Нет!

Зевс: Кто с мячами дружен, нам сегодня нужен,
Кто с физкультурой дружен, нам сегодня нужен.
Таким ребятам хвала и честь, такие ребята здесь в зале есть?
Дети. Есть!

Зевс: Это очень хорошо, в зале все проверены,
Это очень здорово, мы во всех уверены.

Ведущий: Теперь мы можем смело начинать наши состязания. Все спортсмены перед стартом делают разминку. Давайте и мы сделаем разминку. Команды на разминку становись!

Музыкально-ритмическая композиция

Ведущий: А еще на нашем празднике есть гости, которые хотят удивить вас своей ловкостью и умением владеть мячом.

Показательные выступления.

Выступает группа гимнастов с мячом.

Зевс: Молодцы, ребята, для вас у меня есть награда. Я оставляю вам мешок. А что там, вы узнаете, когда загадку отгадаете. А мне пора с вами прощаться. До новых встреч.

Зевс уходит.

Ведущий: Наш праздник продолжается. Давайте отгадаем загадку.

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мячик поиграть,
И в кольцо его бросать.
Мячик звонко бьют об пол,
Значит, это ... (*Баскетбол*)

Ведущий: Значит, в этом мешке баскетбольные мячи.
Баскетбол не знает скуки,

Мяч из рук в другие руки.

Словно заяц, прыг да скок,

Эй, лови его, дружок!

Эстафета «Передача мяча в вертикально стоящие обручи»

Ведущий: Баскетбол — азартная игра

Требует реакции, внимания.

И сноровки, даже мастерства,

Пригодятся меткость и старания.

Игра «Передача мяча водящему»

Команды выстраиваются в два круга, в центре которого водящий с мячом. По команде оба водящих бросают мяч участникам своей команды, получая мяч обратно.

Эстафета «Ведение мяча змейкой»

Все участники поочередно выполняют ведение мяча между предметами.

Ведущий: Спортивные игры, жаркие страсти,

Где небывалый накал страстей,

Где духом единым все стараются

Соперникам больше забить мячей.

По сигналу первый участник бежит до середины зала, берёт малый мяч, бежит к кегле и бросает мяч в корзину и тут же возвращается обратно, передаёт эстафету второму.

Зевс: От количества мячей зависит ваша победа в этом конкурсе, так что бросайте мячи точнее. Но не забывайте, что конкурс на скорость.

Эстафета «Забрось мяч в корзину противника»

Ходьба с ведением мяча с броском мяча в корзину соперника. Назад возвращается бегом, передаёт мяч следующему участнику.

Музыкально-ритмическая композиция «Спортивная ходьба»

Входит Мяч.

Мяч: Добрый день! А вот и я!

Все узнали вы меня?

Мимо сада бежал и ребят я увидал.

Ну и много ж здесь ребят,

Не охватит сразу взгляд.

А зачем вы собрались?

Ведущий: У ребят сегодня праздник.

Мы собрались в этом зале сейчас,

Чтоб умения свои показать,

Силу и волю свою доказать.

Мяч: Значит, праздник у меня,

Мы с ребятами друзья.

Ребята, я очень много знаю разных игр с мячом, эстафет и своими знаниями я хотел бы поделиться с вами. Отгадайте мою загадку.

Круглый, словно колобок,
У него ни рук, ни ног.
У него одна забота,
Поскорей попасть в ворота (*Футбол*).

Ведущий: Ребята стихи про футбол знают и сейчас их прочтут.

1-й ребенок

Футбол — чудесная игра,
Он свел с ума мою планету,
В него играть всегда пора,
Зимой, весной и жарким летом.

2-й ребенок

Футбол на улицу зовет,
Он ввел везде свои законы,
То двор случайно соберет,
То вмиг наполнит стадионы.

3-й ребенок

Футбол сближает и роднит,
В нем есть когда душе согреться.
Лишь тот на поле победит,
Кто в каждый финт добавит сердца.

Все

Футбол — чудесная игра
В него играть всегда пора!

Мяч: Все вы веселы, здоровы!
А к футбольным эстафетам вы готовы?
Команды, на старт!

Эстафета «Пробеги «змейкой»

Нужно пробежать с футбольным мячом в руках между конусов «змейкой», обратно вернуться по прямой.

Эстафета «Ведение мяча»

Ведение мяча ногами до стойки и обратно.

Эстафета «Забей гол в ворота»

Нужно от линии старта одним ударом ногой по мячу забить мяч в ворота. Затем бегом догнать мяч, взять его в руки и передать следующему участнику.

Эстафета «Поменяй предмет»

Поменять местами баскетбольный и футбольный мячи, лежащие в обручах на расстоянии 2 метров. Бегом вернуться обратно, передать эстафету следующему ребенку.

Ведущий: Друзья! Наш праздник, к сожалению, завершился. Мы все получили большое удовольствие от общения с мячами. Мастерство всех участников праздника пусть на немного, но повысилось. Успехов вам, ребята, на пути совершенствования спортивного мастерства.

Мяч: Сегодня все достойны наград.

Под фанфары объявляют и награждают победителей.

Ведущий: Желаем всем в дальнейшем побед, удачи и здоровья! До свидания, ребята!

Мяч: Вот и закончились наши соревнования! Мы надеемся, что праздник никого не огорчил! Всем спасибо за внимание! Говорим всем до свидания!

Зрители аплодируют, команды делают под музыку круг почёта и уходят из зала.

Список используемой литературы

1. Власенко, Н. Э. Картотека подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста / Н. Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2008. — 96 с.
2. Власенко, Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Н. Э. Власенко. — Мозырь: Белый Ветер, 2010. — 183 с.
3. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми среднего и старшего дошкольного возраста (4–7 лет) / Н. Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2015. — 164 с.
4. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н. А. Кирченко. — Мозырь: Белый Ветер, 2011. — 150 с.
5. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск: НИО, 2019. — 479 с.
6. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. — 3-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа. 2015. — 287 с.
7. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Минск: Нац. ин-т образования, 2011. — 136 с.
8. Шпак, В. Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного

образования / В. Г. Шпак. — Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. — 138 с.

Методические рекомендации из опыта работы

**Элементы спортивных игр
как средство физического развития
воспитанников 5–7 лет**

Составители:
Т.В.Замостоцкая,
И.И.Шарай,
С.И.Горенькова,
О.С.Григорович

Корректурa
Ю.А. Щуко

Подписано в печать 21.12.2021 Формат 60 x 84
Усл. печ. л. 5,4 Заказ 146 Тираж 3

Государственное учреждение дополнительного образования взрослых
«Витебский областной институт развития образования»
210009, г.Витебск, пр-т Фрунзе, 21

Растиражировано на ксероксе
Витебского областного института развития образования