

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №1 «Родничок»  
Карасукского района Новосибирской области

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ СБОРНИК**

---

### **Двигательные задания спортивной направленности, игровые упражнения и подвижные игры с мячом**



**Автор-составитель:** Н.И. Любченко,  
инструктор по физической культуре

г. Карасук, 2019 год

## **Значение игр с мячом**

Огромную потребность в движениях дети обычно стремятся удовлетворить в **игре**. Особенный интерес у них вызывает игры с **МЯЧОМ**. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. У детей дошкольного возраста особенно важно сконцентрировать внимание на развитие в игре **ЛОВКОСТИ**. Игры с мячом играют особую роль в формировании координационных качеств: глазомера, быстроты реакции; нормализуют эмоционально - волевую сферу; являются эффективным средством развития ловкости, так как отвечают возрастным психофизиологическим особенностям и потребностям детей, играют важную роль в формировании личности ребенка.

В методической литературе описано много игр с мячами. Можно одну и ту же игру развивать с мячами разных размеров. Такой подход к играм направляет внимание ребёнка на поиск нового, интересного, формирует умение видеть в каждом предмете разные функции.

**Упражнения с мячом диаметром 20 см на месте (по программе «Старт» Р.А. Юдиной, Л.В. Яковлевой)**

- 1. Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после 3-4 хлопков.  
*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!  
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
- 2. Отбивалки кулачком.** Отбивать мяч об пол кулачком.  
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мяч на носок,  
А потом на пятку – заплясал вприсядку!  
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
- 3. Правый – левый кулачок.** Отбивать мяч об пол кулачком правой-левой руки поочередно.
- 4. Ребро.** Отбивать мяч об пол ребром ладони.
- 5. Правое – левое ребро.** Отбивать мяч об пол ребром правой – левой ладони поочередно.
- 6. Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после двух отскоков об пол.  
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймут.  
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*

7. **Хлоп – гоп.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после двух отскоков об пол и хлопка в ладони одновременно.

*Вверх бросок, об пол – отскок.*

*Хлопну громко: «Хлоп и гоп!».*

8. **Вертушка.** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока, кружения и хлопка в ладони одновременно.

*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.*

*Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*

9. **Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.*

*А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*

10. **Качели.** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 3-4м, с отскоком об пол.

*Вот и полетели быстрые качели.*

*Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*

#### **Упражнения с мячом в движении**

1. **Бим-Бом.** Отбивать мяч о стену двумя руками от груди. Расстояние от 50 см до 1 м и более.

2. **Волна.** Отбивать мяч о стену двумя руками снизу и ловить его после двух отскоков об пол.

3. **Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка.

4. **Юла.** Так же отбивать мяч и ловить его после кружения.

5. **Самолёт.** Отбивать мяч об пол двумя руками из-за головы, стараясь бросить его ближе к стене, и ловить после отскока о стену.

6. **Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения.

7. **Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков.

8. **Стрела.** Мяч (диаметром 12 см) в правой руке. Отбить мяч об пол одной рукой от плеча и поймать его двумя руками после отскока о стену.

9. **Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке.

10. **Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

#### **Виды упражнений с мячом в движении**

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки.
2. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).

#### **Виды упражнений с мячом в паре**

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре.
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд.

#### **Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом**

##### **«Спортивный Куб»**

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Точный бросок» (элементы баскетбола).

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

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

«Сбей кегли». Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находятся на расстоянии друг от друга кегли. Задача игрока сбить их мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч». Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим

сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

**«Мы, весёлые ребята».** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка с мячом. Играющие хором произносят:

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

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

**«Школа мяча».** Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

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

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

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

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

**«Брось мяч».** Равное число детей образуют 3-4 круга. Внутри каждого круга – водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит брошенный ими обратно мяч. Когда мяч возвращается к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая перебрасывание мяча.

Правила игры: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок.

**«Попади в ворота».** Дети разбиваются на пары и встают на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота из кубиков и кеглей. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила игры: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать его энергично одной или двумя руками.

**«Мяч об пол».** Играющие строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две – напротив. Первые играющие в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут до черты, за которой стоит колонна, отбивают мяч и без промедления бегут обратно. Когда все поменяются местами, педагог отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

**«Точный удар».** Необходимо создать две команды из 8-10 детей. Команды выстраиваются в колонны по одному, одна напротив другой. Между ними на земле находится обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый участник из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому игроку из другой команды и отходит в сторону. Первый играющий второй команды бросает мяч второму участнику из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила игры: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

**«Поймай мяч».** Играющие дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Коснувшийся мяча меняется местом с тем, кто бросил мяч. Он может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.

**«Мяч не теряй!».** Каждый играющий с мячом выполняет различные действия: отбивает мяч на месте и бросает вверх, о стену. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила игры: играть с мячом, не мешая друг другу; не успевший поднять мяч по сигналу получает штрафное очко.

**«Волейбол с воздушными шарами».** Натянуть веревку на высоте примерно 1,2-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, в которых по 3-5 детей. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть им на своей стороне.

Правила игры: играть дружно; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

**«Школа мяча».** Команды нужно построить в колонны по одному, у направляющих в руках большой надувной мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. Первый игрок по сигналу ударяет мяч об пол в круг условленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т. д. Когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, закончившая все задания первой и с меньшим количеством ошибок.

1-е задание:

- а) бросить мяч об пол и поймать его двумя руками;
- б) бросить мяч об пол и поймать его правой рукой;
- в) бросить мяч об пол и поймать его левой рукой;
- г) бросить мяч об пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой.

2-е задание: повторить 1-е задание два раза подряд.

3-е задание: повторить 1-е задание три раза подряд.

**«Перекасти мяч».** Каждая команда разделена на две группы, которые построены в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего набивной мяч (при нечетном количестве участников — мяч в подгруппе, имеющей большее количество игроков). По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же самое, отсылая мяч обратно и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перекастывание мяча.

**«Прокати мяч».** Команды построены в колонны по одному в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый игрок наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же самое. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Вариант эстафеты: команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу в стойке ноги врозь, мяч в руках у одного из левофланговых (при нечетном числе участников в группе, имеющей на одного игрока больше). По сигналу игрок прокатывает мяч между ногами своих партнеров, а направляющий противоположной колонны ловит его. Затем направляющий второй группы пробегает назад и повторяет то же самое, возвращая мяч направляющему первой группы и т. д. (мяч все время бросать сзади).

**«Передача набивного мяча».** Построение команд в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников — широкая стойка ноги врозь. Мяч находится в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4-6) раз подряд. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Способы передачи мяча.

1. Двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.
2. Двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекастывает его по полу направляющему между ног участников.



3. То же самое, обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами.

**«Переноска набивных мячей».** Необходимо построить команды в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки лежат обручи, в центре которых находятся 3 набивных мяча. По сигналу первые номера бегут вперед, забирают с пола мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки, затем бегом возвращаются назад и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

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

**«Передал — садись».** Две колонны игроков встают на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. Расстояние между игроками — длина вытянутых рук, положенных на плечи впереди стоящих. В 5-6 шагах перед колонной проводят черту, за которую входят по одному представителю от команды — капитаны. По сигналу капитаны передают мяч (двумя руками от груди) первому игроку своей команды, который ловит его и возвращает обратно, сразу же приседая. Капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, раньше закончившая передачи без нарушения правил.

**«Успей поймать».** Играющие (5-6 детей) стоят в «узком» кругу, у каждого в руках мяч и небольшой камешек. Подбросив мяч, надо быстро выбежать из круга, положить как можно дальше от него свой камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли один раз. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

*Усложнение:* подбросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро и ловко поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

**«Быстро бери и беги».** Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 метров. По сторонам площадки за каждой шеренгой, на расстоянии 10-15 метров, обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется мяч малого диаметра. Дети принимают одно из заданных исходных положений — сидя, лежа, в упоре на коленях и т.п. По сигналу педагога каждый стремится быстро подняться, ловко взять мяч и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять мяч, догоняет своего партнёра. Выигрывает участник успевший взять снаряд и убежать с ним.

**«Конь-огонь».** Играющие дети стоят по кругу, водящий в центре круга с малым мячом в руках. Одновременно все бегут подскоками в одном направлении под слова водящего «У меня есть конь, этот конь — огонь! Но-но-но-но, но-но-но-но». По окончании слов останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - «конь бьет копытом». Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «Я скачу на нем, на коне своем», с окончанием слов останавливается и кладёт мяч между двумя участниками. Один бежит в правую сторону круга, а другой — в левую, стараясь как можно быстрее добежать и взять мяч в руки. Тот, кому это удалось, идет в круг с мячом, он становится водящим. Игра повторяется 4-5 раз.

**«Мяч в корзинке».** *Цель.* Быстро поймать мяч, отскочивший от пола.

*Описание игры.* Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У каждого играющего ребёнка одной из команд по мячу в руках. Участники несколько раз (2-3р), поочередно, отбивают мяч об пол несильными ударами и быстро ловят его двумя руками, после того, как мяч пролетит через «корзинку» - нужно сделать из своих рук корзиночку и ловко успеть подставить ее под мяч после его отскока от пола. Затем быстро прокатывают мяч своим партнерам из другой команды, стоящим в шеренге напротив. У них задание то же самое.

*Методические приемы.* Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех участников, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает детям, как правильно ловить мяч, намечает новые варианты игры.

**«Попади в окошко».** *Цель.* Попадать мячом в вертикальную цель с заданного расстояния.

*Описание игры.* Дети распределяются на 2 команды (не более 5—6). Участники встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1м. На этом же расстоянии проводится черта-ориентир. Одна из команд получает малый мяч. Игроки одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Играющий, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие бросают в пролет выше и т.д. Если кто-то не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же самое «окошко». Когда мяч «побывает» в каждом «окошке», команды меняются местами. Те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой и, наоборот. Педагог следит, чтобы участники во время броска не подходили к стенке ближе положенного расстояния. Побеждают та команда, которая допустила наименьшее число ошибок.

*Методические приемы.* Взрослый, стоя сбоку от звеньев, напоминает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (должна быть дистанция, чтобы дети не мешали друг другу). После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т.д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т.д.

**«Мяч о стену».** *Цель.* Совершенствовать навык ловли мяча, отскочившего от стены.

*Описание игры.* Игроки строятся в 2 колонны (команды) и встают напротив стены на расстоянии 1-1,5м. Каждый участник, по очереди, бросает мяч о стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. Затем встает в конец своей колонны. Выигрывает команда, допустившая наименьшее число падений мяча.

*Методические приемы.* Взрослый, стоя сбоку от команд, напоминает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (должна быть дистанция, чтобы дети не мешали друг другу). После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т.д.

**«Целься в круг».** *Цель.* Бросать мяч о стену так точно, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; быстро ловить отскочивший от пола мяч.

*Описание игры.* Игроки строятся в 2 звена на расстоянии 1-1,5м от стены. На полу, на 50-70см от стены, лежит обруч (или чертится круг). Каждый участник, по очереди, бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в обруч. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в обруч).

*Методические приемы.* Взрослый, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать кистями рук, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), педагог напоминает правила игры, отмечает лучшие звенья, предлагает варианты: один бросает, другой держит обруч, третий ловит отскочивший мяч.

**«Точно в обруч».** *Цель.* Совершенствовать навык попадания мячом в неподвижную горизонтальную цель.

*Описание игры.* Игроки распределяются на команды, в каждой по 5-6 человек. На полу раскладываются в любой последовательности цветные обручи, по 4-5шт. напротив каждой команды. Участники встают перед обозначенной линией на расстоянии 1,5-2м от обручей. По сигналу первые игроки бросают мяч малого диаметра так, чтобы он попал в обруч. Каждый ребенок делает по два броска в любой из обручей или педагог предлагает определенную последовательность: бросок в красный, синий, желтый и т.д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные обручи.

*Методические приемы.* Дети могут бросать любым удобным способом, педагог напоминает, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно. Игра может проводиться воланом.

**«Отбей и поймай».** *Цель.* Бросать мяч в горизонтальную цель и быстро ловить его.

*Описание игры.* Группа играющих детей распределяется на команды, которые выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты (5-6) на близком расстоянии друг от друга. По сигналу первые игроки из каждой команды бегут к своим ориентирам, отбивают мяч в каждый квадрат,

ловят его. Затем мяч передается следующему участнику. Можно отбивать мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо отбивать и ловить одной и той же рукой.

*Методические приемы.* Педагог находится впереди играющих детей, варьирует игровое задание.

**«Не задень мяч».** *Цель.* Развивать ловкость и координацию движений, согласовывать действия с партнёром.

*Описание игры.* Игроки распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Первый участник с силой отбивает мяч о пол (или подбрасывает вверх так, чтобы он как можно дольше отскакивал о пол). Следующий играющий в это время раскачивает обруч из стороны в сторону (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем передают мяч и обруч следующим в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает правила и условия игры.

*Методические приемы.* Педагог находится впереди играющих детей, направляет и помогает, варьирует задание: движения обручем - влево, вправо, от себя, к себе; раскачивать обруч так, чтобы как можно быстрее сбить мяч.

**«Мяч в гору».** *Цель.* Быстро и правильно прокатывать мяч по наклонной доске, не роняя и ловить его руками.

*Описание игры.* Игроки стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем деревянная доска). Один из участников, стоя у основания горки, с силой прокатывает мяч вверх так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог ловко поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все одновременно делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падения мяча на пол.

*Методические приемы.* Педагог контролирует действия играющих детей, предлагает новые варианты игры: передавать мяч в правую сторону; играть, построившись в колонну; прокатывать мяч левой или правой рукой с близкого расстояния.

**«Мяч в гору 2».** *Цель.* Быстро и правильно прокатывать мяч по наклонной доске вверх-вниз, не роняя.

*Описание игры.* Игроки распределяются на две команды, каждая - напротив своей наклонной доски на расстоянии 2-3м. Горки

соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу участник первой команды прокатывает мяч по наклонной доске вверх так, чтобы он попал на противоположную сторону горки и скатился с нее, не падая. Это приносит команде два очка. Если мяч не попал на противоположную сторону горки, то команда получает одно очко. Затем прокатывает мяч участник второй команды и т.д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

*Методические приемы.* Педагог находится сбоку от играющих детей, следит за своевременной сменой участников. Подсчитывает количество очков у каждой команды, предлагает другие варианты игры: прокатывать мяч с такой силой, чтобы он не коснулся второй горки, поймать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой или правой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

**«Мяч в гору, о стену, с горы».** *Цель.* Формировать умение прокатывать мяч по наклонной доске с отскоком его от стены.

*Описание игры.* Игроки распределяются на две команды и выстраиваются перед наклонными досками, стоящими на расстоянии 1,5-2м друг от друга. От стены до горок 20-30 см. Нужно прокатить мяч вверх по наклонной доске с любого расстояния, но так, чтобы он, «преодолев» горку, отбился о стену. Тогда команда получает очко. Если мяч, не докатившись, упал между горкой и стеной или, отбившись о стену, не попал на доску, то он также передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очко. Выигрывает команда, которая более правильно и четко выполнила задание, набрав максимальное количество очков.

*Методические приемы.* Педагог наблюдает за действиями детей, по ходу дает советы и направляет. При повторном проведении игры можно немного усложнить задание: прокатывает мяч один, ловит другой; прокатывать сразу два мяча; прокатывать левой или правой рукой.

**«Закати мяч в обруч».** *Цель.* Закатывать теннисный мяч в обруч по «горке».

*Описание игры.* Игроки распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка, которая одной стороной касается пола. Получается небольшая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны

напротив своих горок. У каждого в руках теннисный мяч. По сигналу первые участники прокатывают мяч по дощечке, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает одно очко, при промахе очко не начисляется. Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры.

*Методические приемы.* Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с более близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить участникам каждой подгруппы одновременно прокатывать мячи, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

**«Чей мяч улетит дальше».** *Цель.* Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании по наклонной доске.

*Описание игры.* Команды участников выстраиваются перед 2-4 наклонными досками на расстоянии 1м. У каждого в руках мяч. По сигналу первые игроки с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше всех.

*Методические приемы.* Педагог, находясь сбоку от участников игры, проверяет, как соблюдаются правила, по ходу дает конкретные советы и указания («делать сильнее замах» - когда мяч улетает недалеко и др.). Варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, нецельный бросок оценивается в одно очко).

**«Выстрел мячом».** *Цель.* Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании с заданиями.

*Описание игры.* Игроки распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч малого диаметра. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на мяч и «пустить» по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на

мяч одновременно и равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему участнику. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

*Методические приемы.* Педагог переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, предлагает новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

**«Мяч вдогонку».** *Цель.* Быстро принимать и ловко передавать подряд мячи (3-4шт.), не роняя их.

*Описание игры.* Игроки строятся в два круга (две команды). Педагог раздает цветные мячи 3-4 участникам, стоящим в разных местах круга. По сигналу «Мяч вдогонку!», играющие начинают быстро передавать мячи друг другу по кругу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3-4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами, затем их количество увеличивается. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

*Методические приемы.* Педагог наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходить с места), следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя в руках, отмечает ловких, внимательных, сообразительных. Предлагает новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

**«С мячом вперед!».** *Цель.* Быстро и ловко передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координационные способности.

*Описание игры.* Игроки распределяются на команды и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой командой, на расстоянии 4-5м, ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т.д. Первый участник бежит с мячом вперед, обегает предмет-ориентир, быстро возвращается назад, передает мяч следующему и встает в конец колонны. При потере мяча играющий возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает команда, опередившая других при соблюдении условий игры.



*Методические приемы.* Педагог следит, чтобы участники соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет-ориентир, переходили в конец колонны с одной стороны. Игра может проходить в другом варианте: обежать ориентир, положить рядом мяч, возвращаясь к своей колонне, передать эстафету, коснувшись руки следующего игрока. Тот, обежав ориентир, берет мяч и передает его другому и т.д.





**Друг весёлый, мячик мой!  
Всюду, всюду он со мной!  
Раз, два, три, четыре, пять...  
Хорошо мне с ним играть!**

