

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №116 «Солнечный» городского округа Тольятти

ПРИНЯТО:  
Педсоветом №5  
от 27.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБУ  
детским садом №116  
\_\_\_\_\_  
Е.Г.Ладыка  
Приказ №40 от 27.05.2024г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Академия спорта»**  
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)

Срок реализации: 1 год (34 ч.)

АВТОР:  
Лыкасова С.Н.  
инструктор по физической  
культуре  
МБУ №116 «Солнечный»  
г.о.Тольятти

г. Тольятти  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

направленность (профиль) программы

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы:

1.3.1. Учебный план

1.3.2. Учебно-тематический план

1.3.3. Содержание учебно-тематического плана

1.4. Планируемые результаты

### **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **4. ПРИЛОЖЕНИЯ**

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-1 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Министерством просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Академия спорта» разработана для детей старших групп. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа позволяет системно формировать, развивать, у дошкольников технические и тактические навыки владения мячом через игровые упражнения, подвижные игры с элементами спорта.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств. Рационально использовать созданные в детском саду условия для формирования у детей двигательных умений и навыков, влияющих на развитие здоровья детей, развитие всех двигательных качеств, коммуникативных способностей, воспитание социально-активной личности через обучение игре с мячом.

### **Актуальность программы**

последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия

и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Таким образом материально техническое обеспечение позволяющее реализовать эту программу в нашем детском саду.

### **Отличительные особенности программы, новизна**

Новизна программы заключается в решении физкультурно-спортивных задач, данная программа отличается большей направленностью на спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), подводящими к ним упражнениями с мячом по развитию технических и тактических навыков владения мячом.

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребёнок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми, ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Особое место занимают игры соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение выигрывать и достойно проигрывать. Ведь не только положительные, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Преимущество данной программы выражено в играх с мячом, они активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей.

Исходя из выше сказанного, была составлена рабочая программа для детей старшего дошкольного возраста «Академия спорта» по обучению правильного владения мячом, развития важных качеств и жизненно.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации эффективно используются упражнения и игры с мячом способствующие развитию технических и тактических навыков владения мячом. Поэтому освоенные детьми навыки владения мячом и умение играть в спортивные игры занимают одно из ведущих мест в физкультурно – спортивной работе с дошкольниками.

### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5- 6 лет.

### **Объем программы, срок освоения.**

Объем программы – 34 академических часа, срок освоения - на один учебный год.

### **Форма обучения – очная.**

**Уровень программы – стартовый (ознакомительный).**

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Форма реализации Программы – традиционная.

Организационные формы обучения – подгрупповые.

Режим занятий: занятия проводятся: 1 раз в неделю во второй половине дня, продолжительность одного академического часа - 25 минут, 34 академических часа в год.

## **1.2.Цель и задачи программы**

### **Цель программы.**

Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

### **Задачи программы.**

- Формировать устойчивую привычку к систематическим занятиям-тренировкам; понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.
- Формировать устойчивый интерес детей к спортивным играм.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- Развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- Формировать навыки здорового образа жизни.

## **1.3.Содержание программы**

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное. Основы знаний о физкультурной деятельности.	1	1	-	Фронтальная беседа
2	Диагностика. Техника безопасности.	2	1	2	Практическое задание
3	Техника игры. Разминка перед игрой.	5	0,5	1	Практическое задание
4	Техника перемещений. Ловля и передача мяча	6	0,5	4	Практическое задание
5	Техника владения мячом. Ведение мяча шагом и бегом	6	0,5	4	Практическое задание
6	Чудо мяч! Броски мяча.	6	0,5	4	Практическое задание
7	Веселые старты.	4	1	2	Практическое задание
8	Футбол-это весело!	3	1	2	Практическое задание
9	Итоговое	1	-	1	Спортивное развлечение «Эти разноцветные мячи»
	Итого:	34	6	20	

### 1.3.2. Учебно-тематический план

№	месяц	Тема	Кол-во часов
1	сентябрь	История возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	1
2	сентябрь	Диагностика. Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.	1
3	октябрь	Поиграй с мячом. Углубить представление детей о методах закаливания организма спортсмена.	1
4	октябрь	Катание и подбрасывание мяча. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком.	1
5	октябрь	Передача и ловля мяча. Упражнять в броске мяча ногой в цель.	1
6	октябрь	Углубить представление детей о овощах. Упражнять в передаче друг другу мяча ногами.	1
7	ноябрь	Игровые упражнения с баскетбольным мячом	1
8	ноябрь	Техника передвижения в игровой стойке. Углубить представление детей о продуктах вредных для организма.	1
9	ноябрь	Правила безопасного поведения на занятии. Правилами обращения со спортивным инвентарем. Просмотр мультфильмов: «Маша и Медведь. Баскетбол»	1
10	ноябрь	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча.	1
11	декабрь	Чудо-мяч. Комбинированные эстафеты.	1
12	декабрь	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча.	1

		Углубить представление детей о гигиенических процедурах спортсмена.	
13	декабрь	Ведение мяча с изменением направления. Скоростное ведение.	1
14	декабрь	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1
15	декабрь	Прием мяча снизу двумя руками. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	1
16	январь	Подачи мяча снизу. Упражнять в ведение мяча правой и левой ногой по прямой.	1
17	январь	Перебрасывание мяча в парах через сетку.	1
18	январь	Игровые упражнения с мячом.	1
19	февраль	Броски и передачи мяча из -за головы из разных исходных положений.	1
20	февраль	Ведение мяча правой и левой рукой на месте с заданием.	1
21	февраль	Забивание мяча, бросать мяч двумя руками от груди по кольцу.	1
22	февраль	Перебрасывать мяч баскетбольный, волейбольный друг другу в движении.	1
23	март	Отбивание мяча, ведение мяча между ориентирами.	1
24	март	Мини- футбол, принимать мяч из разных исходных положений.	1
25	март	Веселый мяч. Элементарные приемы игры в баскетбол по упрощённым правилам.	1
26	март	Перебрасывание и забрасывание мяча	1
27	март	Веселые старты. Проверить навыки, броска мяча по кольцу с места, количество попаданий мяча в корзину.	1
28	апрель	Принимать мяч подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Подвижные игры с мячом	1
29	апрель	Футбол-это весело!	1
30	апрель	Перебрасывание мяча через сетку.	1
31	апрель	Диагностика. Совершенствовать умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину с трех шагов.	1
32	май	Броски и передачи мяча из -за головы из разных исходных положений.	1
33	май	Совместное спортивное развлечение совместно с родителями «Эти разные мячи»	1
34	май	Диагностика. Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Сравнивание результатов, подведение итогов кружковой деятельности.	1
			34

### 1.3.3. Содержание учебного плана

месяц	№	Тема занятия	Форма проведения	Работа с родителями	Кол-во часов
сентябрь	1	История возникновения мяча.	Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях. Познакомить с историей возникновения мяча.	Установочное родительское собрание.	1
	2	Диагностика.	Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.	Просмотр видеороликов.	1
	3	Поиграй с мячом	Углубить представление детей о методах закаливания организма спортсмена. Проверить навыки в подбрасывании, ловле, перебрасывании, бросках и отбивании мяча. Игры с мячом.	Инд. беседы с родителями	1
октябрь	4	Катание и подбрасывание мяча	Повторить технику подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками, одной рукой. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком.	Сбор материала: опыт семейного воспитания «Спорт в нашей семье»	1
	5	Передача и ловля мяча	Совершенствовать умение бросать мяч вверх, продвигаясь вперед. Упражнять в броске мяча ногой в цель.	Показ презентаций.	1
	6	Ведение мяча	Углубить представление детей о овощах. Передавать мяч и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. Уметь передавать друг другу мяч ногами.	Инд. беседы с родителями	1
	7	Игровые упражнения с баскетбольным мячом	Передача мяча разными способами. Ловля мяча в парах. Передача друг другу мяча ногами.	Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта с мячом и оформление их в альбом.	1
	8	Техника передвижения в игровой стойке	Углубить представление детей о продуктах вредных для организма Перекатывать набивной мяч, прилагая определенные усилия. Упражнять передаче разным способом набивного мяча друг другу.	Индивидуальные беседы с родителями	1

ноябрь	9	Правила безопасного поведения на занятии. Правилами обращения со спортивным инвентарем.	Просмотр мультфильмов: «Маша и Медведь. Баскетбол» Повторить правила безопасного поведения при игре с мячом.	Просмотр мультфильмов: «Маша и Медведь. Баскетбол»	1
	10	Удар по неподвижному мячу, ведение мяча	Перебрасывать набивной мяч, прилагая усилия. Упражнять в метании набивного мяча на дальность.	Создай свой чудо-мяч.	1
	11	Чудо-мяч.	Комбинированные эстафеты.	Чтение «Хочу стать чемпионом» (Г.П.Шалова)	1
декабрь	12	Ведение мяча с изменением направления, остановка мяча	Углубить представление детей о гигиенических процедурах спортсмена Передачам разным способом набивной мяч друг другу. Прокатывание набивного мяча в ворота.	Индивидуальные беседы с родителями	1
	13	Ведение мяча с изменением направления, Скоростное ведение.	Упражнять в быстрой смене движений. Работать в парах.	Придумать загадку про мяч.	1
	14	Игровые упражнения с футбольным мячом	Углубить представление детей о развитии силы. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой	Выставка рисунков «Мой веселый, звонкий мяч»	1
	15	Прием мяча снизу двумя руками.	Прием мяча снизу двумя руками. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	Оформление альбома «Такие разные мячи»	1
	16	Подачи мяча	Подачи мяча. Упражнять в ведение мяча правой и левой ногой по прямой.	Сбор материала: опыт семейного воспитания «Спорт в нашей семье»	1
	17	Перебрасывание мяча через сетку	Передавать мяч в парах через сетку. Передавать мяч одной рукой от плеча и ловить двумя руками.	Индивидуальные беседы с родителями	1

январь	18	Игровые упражнения с мячом	Упражнять в ведение мяча вокруг конусов, ведение на месте, передачах.	Показ презентаций.	1
	19	Броски и передачи мяча	Бросать мяч из -за головы из разных исходных положений. Упражнять в верхней передаче мяча через сетку.	Фотографии детей занимающиеся спортом.	1
февраль	20	Ведение мяча	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте с заданием. Упражнять в произвольном действии с мячами.	Рассмотреть и обсудить вместе с детьми фотографии «Я занимаюсь спортом»	1
	21	Забивание мяча	Бросать мяч двумя руками от груди по кольцу. Упражнять в бросании мяча по цели на точность попадания.	Индивидуальные беседы с родителями	1
	22	Перебрасывание мяча	Перебрасывать мяч баскетбольный, волейбольный мяч друг другу в движении. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку	Инд. беседы с родителями	1
март	23	Отбивание мяча	Совершенствовать умение ловко отбивать мяч правой и левой рукой в движении. Отрабатывать ведение мяча между ориентирами.	Выучить любую спортивную речёвку	1
	24	Мини-футбол.	Принимать мяч из разных исходных положений. Элементарные приёмы игры в мини- футбол.	Придумать своё название для спортивной команды.	1
	25	Веселый мяч	Совершенствовать активные движения кистями рук при броске мяча. Элементарные приемы игры в баскетбол по упрощённым правилам.	Пополнение альбома «Такие разные мячи»	1
	26	Техника владения мячом.	Совершенствовать умение принимать правильное исходное положение при забрасывании мяча. Проверить навыки в передаче мяча, ведения мяча по «8».	Индивидуальные беседы с родителями	1
	27	Веселые старты	Проверить навыки, броска мяча по кольцу с места, количество попаданий мяча в корзину.	Инд. беседы с родителями	1
апрель	28	Приемы мяча	Принимать мяч подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Подвижные игры с мячом.	Фотоотчет для родителей	1

	29	Футбол-это весело!	Ведение мяча стоя на месте, двигаясь по прямой Упражнять в броске мяча ногой в цель.	Выучить любую загадку о спорте	1
	30	Ловля и передача мяча.	Передача мяча в парах через сетку. Передавать мяч одной рукой от плеча и ловить двумя руками.	Придумать загадку про мяч.	1
	31	Диагностика	Забрасывать мяч в баскетбольную корзину с трех шагов.	Выставка рисунков «Мой веселый, звонкий мяч»	1
май	32	Броски и передачи мяча	Бросать мяч из -за головы из разных исходных положений. Упражнять в верхней передаче мяча через сетку.	Пригласить родителей для участия в соревнованиях	1
	33	«Эти разные мячи»	Совместное спортивное развлечение совместно с родителями «Эти разные мячи»	Совместное спортивное развлечение совместно с родителями «Эти разные мячи»	1
	34	Диагностика	Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Сравнение результатов, подведение итогов кружковой деятельности.	Знакомство с результатами диагностики	1
					34

#### 1.4.Планируемые результаты

В результате обучения по данной программе дети:

Должны знать:

- Историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола;
- Доступные приемы спортивного самомассажа;
- Спортивную терминологию;
- Правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Должны уметь:

Баскетбол

- Умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),
- Умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди на месте,
- Умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,
- Умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,
- Умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол

- Умеет выполнять отбивание мяча после набрасывания,
- Умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,

- Выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- Умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Очная	1	Вводное занятие.	Спортивный зал	Практическое задание
2	сентябрь	Очная	1	История возникновения мяча. Диагностика.	Спортивный зал	Практическое задание
3	сентябрь	Очная	1	Поиграй с мячом.	Спортивный зал	Практическое задание
4	октябрь	Очная	1	Катание и подбрасывание мяча		
5	октябрь	Очная	1	Передача и ловля мяча.	Спортивный зал	Практическое задание
6	октябрь	Очная	1	Передача мячей ногами.	Спортивный зал	Практическое задание
7	октябрь	Очная	1	«Маша и Медведь. Баскетбол»	Спортивный зал	Практическое задание
8	ноябрь	Очная	1	Продукты вредные для организма.	Спортивный зал	Практическое задание
9	ноябрь	Очная	1	Правила безопасного поведения	Спортивный зал	Практическое задание
10	ноябрь	Очная	1	Неподвижный мяч	Спортивный зал	Практическое задание
11	ноябрь	Очная	1	Комбинированные эстафеты.	Спортивный зал	Практическое задание
12	декабрь	Очная	1	Чудо-мяч.	Спортивный зал	Практическое задание
13	декабрь	Очная	1	Скоростное ведение.	Спортивный зал	Практическое задание
14	декабрь	Очная	1	Передача мяча	Спортивный зал	Практическое задание
15	декабрь	Очная	1	Прием мяча снизу	Спортивный зал	Практическое задание
16	декабрь	Очная	1	Поддачи мяча	Спортивный зал	Практическое задание
17	январь	Очная	1	Игры с мячом в парах.	Спортивный зал	Практическое задание
18	январь	Очная	1	Перебрасывание мяча в парах ч сетку.	Спортивный зал	Практическое задание
19	январь	Очная	1	Ловишки с мячом	Спортивный зал	Практическое задание

20	февраль	Очная	1	Подвижная мишень	Спортивный зал	Практическое задание
21	февраль	Очная	1	Эстафеты с разными мячами	Спортивный зал	Практическое задание
22	февраль	Очная	1	Волейбол с воздушными шарами.	Спортивный зал	Практическое задание
23	март	Очная	1	Попади в ворота	Спортивный зал	Практическое задание
24	март	Очная	1	Мини- футбол.	Спортивный зал	Практическое задание
25	март	Очная	1	Веселый мяч.	Спортивный зал	Практическое задание
26	март	Очная	1	Ловкая пара	Спортивный зал	Практическое задание
27	март	Очная	1	Веселые старты.	Спортивный зал	Практическое задание
28	апрель	Очная	1	Играй, играй мяч не теряй!	Спортивный зал	Практическое задание
29	апрель	Очная	1	Футбол-это весело!	Спортивный зал	Практическое задание
30	апрель	Очная	1	Прыжки на мячах	Спортивный зал	Практическое задание
31	апрель	Очная	1	Диагностика.	Спортивный зал	Практическое задание
32	май	Очная	1	Кто больше забросит мячей	Спортивный зал	Практическое задание
33	май	Очная	1	Спортивный праздник «Эти разные мячи»	Спортивный зал	Практическое задание
34	май	Очная	1	Диагностика.	Спортивный зал	Практическое задание

## 2.2.Условия реализации программы.

### Материально - технические обеспечение:

-музыкальный центр -музыкальная колонка  
-флеш-носители -интерактивная панель -коврики

Оборудование:

1. Мячи: -резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);

-малые пластмассовые (12 шт.);

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

-футбольные (2шт.)

-Воздушные шарики (12 шт.)

- Фитболы (7 шт.)

2. Цветные клубки (12 шт.)

3. Мелкие предметы для развития кисти руки: -мячики для пинг-понга –пластмассовые массажные мячики -мячики для большого тенниса

4. Баскетбольные кольца с регулируемой высотой
5. Напольные корзины (4 шт.)
6. Шнур для натягивания (2шт.)
7. Волейбольная сетка (1 шт.)
8. Футбольные ворота (2 шт.)
9. Стойки 6 шт.
10. Обручи (10 шт.)
11. Кубики (20 шт.)
12. Кегли (20 шт.)
13. Гимнастические скамейки (4 шт.)
14. Мишени (2 шт.)
15. Коврики (12 шт.)
16. Свисток (2 шт.)

**Информационное обеспечение** (электронные образовательные ресурсы):

<http://nsportal.ru/>

<http://olimp.kcbux.ru/>

[-http://koshki-mishki.ru/](http://koshki-mishki.ru/)

**Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре высшей категории МБУ детского сада №116 «Солнечный» Лыкасова С.Н. Образование: 1996г Тольяттинский филиал Самарского государственного педагогического университета, по специальности «Дошкольная педагогика и психология», 2016г прошла профессиональную подготовку Инструктор по физической культуре.

### **2.3.Формы аттестации**

Достижение цели и задач программы определяются в следующих формах:

- участие в конкурсах, турнирах, соревнованиях на различных уровнях;
- участие в выставках творческих работ;
- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в массовых мероприятиях и тематических праздниках;
- итоговые занятия.

### **2.5.Оценочные материалы**

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

<b>I блок: упражнения с передачей мяча</b>					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
<b>II блок: упражнения с ведением мяча</b>					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
<b>III блок: упражнения с бросками мяча в корзину</b>					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
<b>Сумма баллов за тесты</b>			<b>27</b>	<b>18</b>	<b>9</b>

**Высокий уровень** – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

**Средний уровень** – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

**Низкий уровень** – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

## **2.5. Методические материалы**

Программа «Академия спорта» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста. Содержание программы взаимосвязано с программой по физической культуре в дошкольном учреждении. Данная программа опирается на программу «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова, журнал «Ребенок в детском саду» № 3, 2003г. В данном учебнике содержатся упражнения и методические материалы для проведения дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста).

### **Используемые при реализации программы методы и приемы.**

1. Организационные: наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);  
Словесные (описание, объяснение, название упражнений);  
Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);  
Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);  
Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).  
Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).  
Круговая тренировка.

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

### **Используемые при реализации программы педагогические технологии.**

Педагогика сотрудничества  
Технология развития критического мышления  
Здоровье сберегающая технология  
Игровая технология  
Компьютерные (новые информационные) технологии  
Соревновательная технология  
Введение новых танцевальных направлений с атрибутами;  
флешмоб, элементы танцевальных движений зумба.

### **Используемые при реализации программы дидактические материалы.**

Лэпбук «Спортивный калейдоскоп»  
Массажные перчатки- перчатки, обшитые пуговицами  
Дидактическая игра пазлы « Собери и определи пиктограмму».  
Дидактическая игра «Подбери спортсмену мяч». Спортивные загадки.

## **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.

6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания ребёнка. М., 2008
10. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

#### **4.ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Подвижные игры используемые в рамках реализации Программы

**Брось – догони.** Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

**Подбрось – поймай.** Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

**Мяч сквозь обруч.** Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

**Попади в цель.** Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

**Шмель.** Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

**Ловишки с мячом.** Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запямят мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

**Мяч среднему.** Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч 26 вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

**Быстрый мячик.** Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря: «Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят. Без запинки скачет, скачет. Отбивают о пол. Часто, часто. Низко, низко. От земли к руке так близко. Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят. Не достанешь потолок. Скок и скок, стук и стук, Отбивают о пол. Не уйдёшь от наших рук.»

**Ловкая пара.** На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

**Мяч вдогонку.** Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

**Мяч в кругу.** Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо

задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

**Догони мяч.** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

**Закати мяч в обруч.** Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

**Передай мяч.** Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

**Не упусти шарик.** На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

**Мяч о пол.** Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол, добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

**Кати в цель.** Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

**Подвижная мишень.** К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

**Попади в ворота.** Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней 28 стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

**Мяч по дорожке.** Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

**Мяч в корзину.** Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

**Догони мячик.** Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

**Мяч навстречу мячу.** Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» — дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

**Успей поймать.** Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

**Послушный мячик.** На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке. Ты катись, катись, наш мячик Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

**Горизонтальная мишень.** На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

**Точный удар.** Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

**Попади и поймай.** Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

**Не упусти мяч.** Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой – либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

**Закати мяч.** Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

**Выстрели мячом.** Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его

тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

**Не задень мяч.** Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол, играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и 30 обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

**Стой.** Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

**Гонка мячей по кругу.** Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

**Мяч по кочкам.** Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

**Играй, играй, мячик не теряй.** Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

**Проведи мяч.** На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

**Поймай мяч.** Дети распределяются по трое, двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

**Передал – садись.** Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его 31 команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

**Кто быстрее.** Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

**Волейбол с воздушными шарами.** Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнуть их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

**Быстро отвечай.** Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число

следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

**Упражнения для дыхательной гимнастики:**

**Носик балуется.** На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

**Смешинка.** Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

**Шарик лопнул.** Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «шш-ш...».

**Подуй на листик.** Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони. Летят мячи. Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

**Ветер и листья.** После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

**Ёжик.** Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

**Каша кипит.** Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!»

**Ветер дует.** Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

**Лесной воздух.** Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

**Маятник.** Стоя, на ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х...».

**На турнике.** Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

**Подуй на снежинку.** Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

**Хлопушка.** Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!». Молодцы. Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

**Дровосек.** Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-х!». Ах! Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

**Вырасти большой.** Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

**Стёклышко.** Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёрзшее окошко.

**Мыльные пузыри.** Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой. Апчхи. Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчхи!».

**Гармошка.** Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

**Партизаны.** Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

**Обед.** Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

**Насос.** Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с...».

**Художники.** Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой. Дятел На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

**Дуем друг на друга.** Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

**Полёт в космос.** Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

**Ныряльщики** Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

**Осы.** Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

**Сирень.** Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом

### Спортивный праздник «Страна веселых мячей»

Сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну.

Рядом будут ваши старые знакомые, а кто, отгадайте:

Стукнешь о стенку, а я отскочу,

Бросишь на землю, а я подскочу.

Я из ладоней в ладони лечу.

Смирно лежать я никак не хочу. (Мяч.)

Чтобы попасть в страну Веселых мячей, нужно надуть воздушные шары.

#### *Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»*

Дети делают глубокий вдох, надувают щеки, а затем медленно выдыхают, вытягивая губы трубочкой.

Воздух мягко набираем,

Шарик дружно надуваем.

Инструктор. Закройте глаза и представьте, что ветер несет вас в страну Веселых мячей.

Вот мы и на месте. Жители этой страны любят бегать, играть, прыгать, скакать, кататься и кувыряться. Нам нужно все знать о них.

#### *Блицтурнир «Знатоки мячей»*

Вопросы: Почему мы метаем набивной тяжелый мяч, а отбиваем от пола резиновый?

Почему прыгают на больших резиновых мячах, а не на маленьких?

Почему с кожаным волейбольным мячом нельзя плавать?

Бывают ли мячи другой формы, не круглые?

Из чего делают мячи?

Куда спортсмен забрасывает мяч в баскетболе?

Чем ведут мяч в футболе?

Чем ведут мяч в баскетболе?

Как называется необычный мяч с перьями?

Куда забивают мяч в футболе?

Какие подвижные игры с мячами вы знаете?

Инструктор. А теперь отгадайте загадки о видах спорта:

Быстрее ветра игрок несется.

И мяч в воротах, значит — гол!

И знает каждый, что зовется

Игра спортивная ... (футбол).

Мяча ведение и передача,  
Противников игрок всех обошел,  
И мяч в корзине — вот удача!  
Название игре той ... (баскетбол).

Ребята, очень важно знать правила безопасности при проведении игр с мячом. Не играйте с мячом возле окон, витрин магазинов. Их можно случайно разбить. Нельзя играть возле проезжей части: мяч может выкатиться на дорогу, попасть под колеса машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу. Нельзя прокалывать мяч, это испортит его. А теперь возьмите надувные мячи.

### ***Разминка с мячами***

Дети выполняют под музыку разные виды ходьбы, бега, прыжков.

### ***Танец «Мячик»***

Дети танцуют, выполняя различные упражнения с мячами.  
Дыхательная гимнастика

### ***Упражнение «Мяч»***

И.п.: стоя, мяч держать двумя руками у груди. Мяч выбросить вперед, одновременно выдохнуть и произнести: «у-х-х-х». (Повторить 5 раз.)

### ***Упражнение «Насос»***

Поставить руки на пояс, слегка присесть — вдох, выпрямиться — выдох. (Повторить 3—4 раза).

II ч. Дети делятся на команды «Мячи» и «Шары».

Инструктор: Раз, два, три, четыре, пять —  
Начинаем мы играть.

Оценивать результаты игр и соревнований будут веселые мячи-малыши.  
За каждую победу команда получает один мяч.

### ***Эстафеты с разными мячами***

«Передача резинового и набивного мяча»

Игроки передают мяч назад двумя руками над головой, стоя в колонне по одному; передают его назад ведущему двумя руками снизу между ногами.

«Мяч водящему» (с мягкими мячами)

Дети стоят в кругу, в середине — водящий, который по очереди кидает мяч каждому игроку своей команды. Участники возвращают ему мяч.

«Пронеси и не урони» (элементы тенниса)

Игроки по очереди «змейкой» (обегая маленькие мячики), несут в ложке теннисные мячи, добегают до конусов, оббегают их и возвращаются к своей команде по прямой.

«Кто больше забросит мячей» (элементы баскетбола)

Игроки по очереди забрасывают мячи в корзину от груди.

«Прыжки на мячах»

Игроки по очереди прыгают на больших мячах до конусов и обратно..

«Салют»

По залу рассыпаны мячи. По сигналу все члены команд начинают собирать их, каждая в свой обруч. Побеждает команда, набравшая больше мячей.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Инструктор. Сегодня мы продолжили ознакомление с разными мячами. Дайте свободу воображению и создайте свой чудо-мяч, используя материал для творчества: краски, пластилин, бумагу, ножницы и другое, а также придумайте загадки о мяче.

Каждому участнику инструктор дарит воздушный шар. Дети прощаются со страной Веселых мячей.

## **«В СТРАНЕ БАСКЕТБОЛИИ»**

**Цель:** Через движение и игру в мяч создать положительную эмоциональную атмосферу, в которой каждый ребенок чувствует себя успешным и мотивирован к дальнейшей познавательной деятельности.

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья детей с использованием упражнений на дыхание, повышение общей жизнестойкости организма, профилактика плоскостопия;
- воспитание у детей интереса к спортивной игре баскетбол, потребности в систематических физических упражнениях;
- воспитание личностных качеств детей: дружелюбие, взаимовыручка, дисциплинированность, уверенность в своих силах;
- познакомить детей с историей появления мяча и спортивной игры баскетбол;
- закрепить у детей умение действовать с мячом: перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, с отбиванием мяча об пол;
- активизировать словарный запас детей: тренер, баскетбол, баскетбольный мяч;
- развивать внимание и фантазию у детей, их двигательную активность;
- развивать глазомер, меткость броска, ловкость, координацию движения при выполнении игровых упражнений.

**Материалы:** dvd диски; заготовка из мяча; мандарины; емкости, презентация «История мяча»; фонограммы для музыкального сопровождения; костюм для педагога; ложки по количеству детей.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи на каждого ребенка; конусы для разметки; обручи; мультимедийное оборудование; музыкальный центр.

### **Предварительная работа:**

- беседы с детьми о спортивной игре в баскетбол; об известных спортсменах нашего города;
- конкурс рисунков на тему «Баскетбол в нашей семье»;
- консультации для родителей «Чем занять ребенка в летнее время»;
- подбор материала для презентации, монтаж;
- подбор музыкального сопровождения;
- оформление оборудования и инвентаря согласно тематике.

Дети входят в зал, строятся в одну шеренгу.

**Инструктор:** - Здравствуйте, ребята. Сегодня на нашу тренировку к вам пришла не одна, а посмотрите: это – мой друг, Бастик. Он живет в чудесной стране Баскетболии. В этой

стране живут великаны, которые учатся передавать и ловить мяч, выполнять броски мяча и играют в баскетбол. Как все мячи, он очень любит скакать, подпрыгивать, вот и улетел высоко от своих друзей. Он думает, что они его ищут. Я его встретила по дороге к вам, положила в корзинку. И чтобы не скучать, он пришел к вам вместе со мной. Предлагаю отправиться в страну Баскетболию, чтобы найти друзей Бастика! Но чтобы начать путь в эту страну, нужно узнать историю мяча.

### ***Презентация «История мяча».***

Мяч – одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В некоторых странах мяч не только любили, но и уважали. Потому что, он похож на солнце, а значит обладает волшебной силой. Раньше мячи шили из кожи и набивали мхом или перьями. Также мячи делали из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мячи бывают разные, для каждой спортивной игры – он свой. Одна из игр в мяч называется баскетбол. Своим названием он обязан корзине из-под персиков. Именно ее приспособил для первого на планете баскетбольного матча изобретатель этой игры американец Джеймс Нейсмит. «Бол» -это значит мяч, надо было забросить в «баскет», что в переводе с английского значит «корзина». Игру в мяч в древности прописывали вместо лекарства. Сейчас баскетбол – одна из популярных игр на планете. «В баскетбол играют лихо, все от мала до велика!»

***Инструктор:*** - Ну что ж, пора отправляться в путь.

Фонограмма песни «Спортивная ходьба».

Обычная ходьба, на носках, на пятках, легкий бег, подскоки, ходьба.

***Инструктор:*** - Для продолжения нашего путешествия нам нужно подзарядиться энергией, нам просто необходим солнечный свет.

Фонограмма песни «Солнышко лучистое» - Ритмическая гимнастика.

***Инструктор:*** Пока мы с вами подзаряжались энергией, наш Бастик встретил своих собратьев. Посмотрите, сколько у нас мячей! В стране Баскетболии играют в мяч, ловко его отбивают и ловят. Попробуем и мы, ребята.

Дети берут по одному мячу, встают на свои места.

1 упражнение. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 10 раз. Подкинуть мяч вверх, перед собой, поймать его, не прижимая к себе.

2 упражнение. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его 10 раз. Подкинуть мяч, хлопнуть в ладоши, поймать, не прижимая к себе.

3 упражнение. Удары мяча об пол двумя руками и ловля его 15 раз.

4 упражнение. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

***Инструктор:*** А теперь поиграем в игру «Играй, играй, мяч не теряй!»

Тренер объясняет правила игры: дети располагаются по залу. Звучит фонограмма песни «Чунга-чанга». Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх, отбивает мяч на месте и в движении. После остановки музыки все должны поднять мяч вверх. В конце игры подводится итог.

***Инструктор:*** Мячи в корзину! Молодцы! Отлично справились с такими трудными заданиями! В стране Баскетболии очень любят шуточные эстафеты. А вы, хотите посоревноваться?

Дети делятся на две команды.

***Инструктор:*** Придумаем вместе название вашим командам.

Дети придумывают названия.

**1 эстафета. «Сильные ноги».** Чтобы во время всей игры быстро двигаться, баскетболист должен иметь сильные, тренированные ноги. Предлагаю и нам провести тренировку. У первого игрока мяч зажат между коленей. Мяч надо донести до фишки, а обратно бегом, мяч в руках.

**2 эстафета. «Не урони мяч».** Баскетбол – игра командная, в которой игроки действуют сообща. Поэтому предлагаю вам поделиться на пары и выполнить совместное задание: мяч зажать между животами, нужно добраться до финиша и обратно. Руками держаться друг за друга, но не за мяч.

**3 эстафета. «Попади в корзину».** Команды подходят каждый к своему баскетбольному кольцу. Каждый участник бросает по одному разу, побеждает команда, забившая большее количество мячей.

Мячи положили в корзину.

#### **4 - Игровое задание.**

**Инструктор:** В стране Баскетболии любят фрукт, очень похожий по форме и цвету на баскетбольный мяч. Что же это? Правильно, мандарин!

Следующее задание такое. Нужно из общего количества мандарин ложкой, без рук собрать в свою корзину, как можно больше мандарин. Побеждает команда, набравшая большее количество мандарин. После испытания вместе с детьми подсчитываем количество в каждой команде.

**Инструктор:** Очень хорошо справились и с этим заданием. Эти корзинки с мандаринами вы потом отнесете к себе в группу. Но прежде чем съесть, не забудьте помыть руки и фрукты.

**Инструктор:** Хорошо потрудились – теперь можно и отдохнуть.

Релаксационное упражнение для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног – «Солнышко и тучка».

Фонограмма – релаксация для детей «Пушистые облака».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно, все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из тучки, стало жарко. Все расслабились (на выдохе). Повторить 2 раза.

После выполнения всех заданий проводится подсчет баллов.

**Инструктор:** Вот и закончились наши соревнования. Все участники показали свою силу, ловкость, быстроту, умение работать в команде. А главное -получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.

Вручение грамот.

## **приложение**

### **Беседы с детьми.**

#### **Беседа 1. Как избежать травматизма.**

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы. Чтобы избежать травматизма: - не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок; - обувь должна быть без каблучков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку; - в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения; - учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

### **Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол.**

#### **Беседа 1. Откуда пришел баскетбол.**

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется? «Баскет» в переводе с английского языка означает — корзина, «бол» - мяч. Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось? Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки. Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Такова история возникновения баскетбола. В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

### ***Беседа 2. Какие бывают мячи?***

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю. Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир. Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его. Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче. Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

### ***Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.***

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола. Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами. В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться. Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для

одиночных игр. У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю. У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна. В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру. Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды. До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры. В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар. Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них—своя история.

#### ***Беседа 4. Нападаем — защищаем.***

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины. Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна Нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед. Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два - три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.