**Картотека подвижных игр с мячом.**

**Тренировка для юных баскетболистов.**

Игры и развлечения — непременные спутники жизни детей. Осо­бое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласо­ванность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, си­лу, ведь ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на зна­чительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доста­вая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро пе­ребежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч, и т. п. Упражнения вырабатывают умение поймать брошенный пред­мет, удержать его, бросить партнеру, а также рассчитать направ­ление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры с мячом активно влияют на физическое развитие и рабо­тоспособность ребенка. Действия с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершен­ствованию двигательной реакции детей.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых ка­честв. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические по­буждения, воспитывают выдержку. Ради интересов команды ребенку часто приходится, скажем, отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более выгодные условия для ведения успеш­ной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды достичь результата способствует развитию взаимопонимания, взаимопо­мощи, умения считаться в другими. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

***Игры с ловлей и передачей мяча для младших дошкольников***

**Играй, играй, мяч не теряй.** Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала воспитателя все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры воспитатель напоминает детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т. д.

**Мяч по кругу.** Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5—2 м. Каждая группа становится в круг. Дети

бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

**Подбрось еще выше.** Дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету.

**Будь внимателен.** Дети становятся в круг, водящий (воспита­тель) — в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

**Брось дальше.** Дети (3—4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отмечает, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький — сначала правой, а затем левой рукой.

**Десять передач.** Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5—2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержала мяч.

**Вызов по имени.** Дети делятся на 3—4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бро­сает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.)

**Сделай фигуру.** Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго — мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом (в парах). Воспитатель произносит: «Ночь», дети за­мирают и стараются не шевелиться. Игра повторяется.

**Раз, два, три, лови!** Дети стоят врассыпную на площадке, у каж­дого в руках большой мяч. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету.

Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

***Игры с ловлей и передачей мяча для старших дошкольников***

**Поймай мяч.** Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч. Тре­тий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

**У кого меньше мячей.** Дети образуют две равные команды. Каж­дая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей по­ловине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасы­вают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

**«Ловишка в кругу».** Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий ста­рается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется ме­стами с ребенком, который бросал мяч.

**Мяч — водящему.** Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга — водящий с мячом. По сигналу водя­щие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1—3 раза), водящий под­нимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

**Стой!** Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребе­нок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки раз­бегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

**Гонка мячей по кругу.** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге на­против друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном на­правлении), стараясь догнать другой мяч.

**За мячом.** Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2—3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн,— водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч ока­жется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

**Охотники и звери.** У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, дру­гая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охот­ники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

**Мяч — противнику.** Две группы детей располагаются в противо­положных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5—10 шагов, в центре которой — мяч. У каждого ребенка — по не­большому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп по­очередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

**Успей поймать мяч.** Играющие становятся в 3—4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2—2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоя- щему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подби­рает его и бросает еще раз.)

**Займи свободный кружок.** Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему уда­ется это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меня­ются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водя­щим. Игра продолжается.

Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

**Обгони мяч.** В игре участвуют 2—4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) — мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта. Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй ко­манды, разделившись поровну, встают по ее противоположным кра­ям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Ког­да всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеж­дает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

***Игры, обучающие ведению мяча.***

**Мотоциклисты.** На площадке размечается улица шириной 2—3 м и длиной 4—5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он ре­гулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки — ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее. Через некоторое время игроки меняют руку.

**Ловец с мячом.** Дети с мячами свободно передвигаются по пло­щадке, один из них — водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удается, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспи­татель, в дальнейшем — ребенок, хорошо владеющий мячом.

**Ведение мяча парами.** Дети делятся по двое, у каждого игрока — мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой — водящий. Его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удается, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5—б шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

**Вызовы по номерам.** Дети делятся на несколько команд (по 4—5 *чел.).* В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5—6) на расстоянии I—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер на­зван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю же кеглю обегает крутом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

***Игры с передачей и ведением мяча***

**Борьба за мяч.** Дети делятся на две команды (надевают отли­чительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспита­тель стоит в центре площадки, рядом с ним — капитаны. Он под­брасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

**Мяч - ловцу**. На площадке чертят три круга, один в другом — первый диаметром 1 м, второй — 3 м, третий — 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий — становятся защитники (4—6 чел.). Остальные дети — игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники старают­ся им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец — защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

**Мяч - капитану.** Площадка разделена на две части. В игре участ­вуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.