



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

**«Планета детства «Лада»**

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 15.06.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

и.о. директора АНО

Н.А. Матуняк



введена в действие приказом от 20.06.2022 г. № 237-П

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно - спортивной направленности**

**для дошкольного возраста (5-6 лет)**

**«Лакросс – первые шаги»**

**(количество часов в год-46)**

**Автор-составитель:**

**Т.А. Соргина**

**А.А.Ошкина**

**Т.А.Грязнова**

**г. Тольятти, 2022**

## Содержание

### **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:**

1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы)

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Содержание программы:

– учебный план

– содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

1.4 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

2.4 Методические материала

**3. Список литературы**

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:**

### **1.1 Пояснительная записка (общая характеристика)**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста (5-6 лет) физкультурно-спортивной направленности «Лакросс-первые шаги» разработана в соответствии:

с концепцией развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) ;

приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384);

приказом Минпросвещения России от 21.01.2019 №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 . № 1155» (зарегистрировано в Минюсте России);

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

с методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826- ТУ).

Программа «Лакросс-первые шаги» соответствует современным тенденциям: национальному проекту «Демография», федеральным проектам «Укрепление общественного здоровья», «Спорт – норма жизни».

**Актуальность.** Играя в спортивные игры, ребенок получает массу положительных эмоций. Игра лакросс позволяет увеличивать двигательную активность, что актуально сегодня, когда большинство детей проводят много времени за компьютером. Кроме того, совершенствуются все психические процессы в организме. Получая технические умения, необходимые для игры, дети учатся самостоятельно организовывать свой досуг, учатся общаться и взаимодействовать в коллективе сверстников.

При разработке программы, мы опирались на теорию физического воспитания детей дошкольного возраста, рассматривающую формирование двигательного опыта основной целью дошкольного воспитания (Э.И.Адашквичене, Е.А.Аркин, А.И.Быкова, Е.Н.Вавилова, Ю.Ф.Змановский, Л.В.Карманова, А.В.Кенеман, Н.Н.Кильпио, М.Ю.Кистьяковская, С.Я.Лайзане, П.Ф.Лесгафт, Г.П.Лескова, Н.А.Ноткина, Т.И.Осокина, М.А.Рунова, Э.Я.Степаненкова, В.Г.Фролов, Д.В.Хухлаева, Г.П.Юрко и др.).

### **Новизна программы заключается:**

- в разработке методики обучения детей дошкольного возраста игре лакросс;
- в разработке инструментария оценки достижений личности (профиль уровня сформированности у детей старшего дошкольного возраста основных технических умений игры лакросс);
- адаптирована с учетом психоэмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что она формирует физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность. А так же добавляет новый двигательный опыт дошкольников.

### **Отличительные особенности.**

Лакросс – это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью – забросить мяч в ворота соперника. Она эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, при противодействии партнеров по игре.

При обучении игре лакросс используются действия с мячом и стиком (своеобразным сачком), что дает интенсивную физическую нагрузку на большое количество мышц. Игра Лакросс способствует совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, регулированию деятельности нервной системы. В игре лакросс наряду с физическим развитием успешно решаются задачи социально-коммуникативного развития. У детей развиваются психические процессы: память, мышление, внимание. Эта новая игра требует напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации на площадке, самостоятельного принятия решения в зависимости от условий игры и складывающейся обстановки. Ребенок накапливает опыт сотрудничества, соперничества, совместных усилий, направленных на достижение общих целей. Проявляется чувство товарищества.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Лакросс» учитывались основные **принципы реализации программы.**

**Принцип систематичности и последовательности.** Для полноценного физического развития необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

**Принцип индивидуально-дифференцированного подхода,** учитывающий возрастно-половые возможности, индивидуальные и психофизические особенности воспитанников.

**Принцип оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать состояние здоровья, возраст детей, их физическую подготовку, степень утомления и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

**Принцип гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

**Принцип наглядности и активности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения.

## 1.2 Цель и задачи программы

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Задачи	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения элементами спортивной игры лакросс.	<p>Дать первоначальные представления о спортивной игре лакросс;</p> <p>Овладевать базовыми элементами лакросса: ловлей и передачей мяча, ведением мяча, бросками в ворота.</p> <p>Дать представление об истории возникновения игры лакросс;</p> <p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.</p> <p>Воспитывать интерес к спортивным играм.</p>	<p>Разучивание элементов техники игры в лакросс.</p> <p>Подготовка к участию в конкурсах, эстафетах с элементами игры Лакросс на уровне детского сада</p>
Базовый	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения элементами техники, тактики спортивной игры лакросс.	<p>Дать первоначальные знания о спортивной игре лакросс и об упрощенных правилах игры в лакросс;</p> <p>Овладевать базовыми элементами лакросса: ловлей и передачей мяча, ведением мяча, бросками в ворота.</p> <p>Формировать умение работать в команде;</p> <p>Формировать спортивную дисциплину;</p> <p>Развивать волевые качества.</p>	<p>Разучивание элементов техники игры в лакросс.</p> <p>Подготовка к участию в конкурсах, эстафетах с элементами игры Лакросс на уровне детского сада.</p>
Углубленный	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения элементами техники, тактики и практическими навыками спортивной игры в лакросс.	<p>Формировать владение техническими и начальными тактическими навыками игры в лакросс;</p> <p>Расширять представления об истории возникновения лакросса.</p> <p>Формировать умение работать в команде;</p> <p>Пробуждать в детях потребность в творческой инициативе, воплощениям собственных замыслов в игре лакросс.<sup>1</sup></p>	<p>Игра в лакросс по упрощенным правилам 3*3.</p> <p>Подготовка к участию в конкурсах, эстафетах с элементами игры Лакросс на уровне детского сада.</p>

### 1.3 Содержание программы:

#### Учебный план

№ п/п	Тема	Стартовый уровень Количество часов			Базовый уровень Количество часов			Углубленный уровень Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях лакроссом. Техника перемещений.	1		1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5
2.	Удержание мяча в стике на месте.	1		1	1		1	1		
3.	Ведение мяча в стике	1		1	1		1	1		
4.	Подбрасывание и ловля мяча стиком на месте.	1		1	1		1	1		
5.	Подбрасывание и ловля мяча стиком на месте.	1		1	1		1	1		
6.	Ловля мяча стиком после отскока от пола.	1		1	1		1	1		
7.	Ловля и передача мяча стиком в парах на месте.	2		2	2		2	2		
8.	Подъем мяча с пола стиком.	2		2	2		2	2		
9.	Бросок мяча стиком в стену и ловля его после отскока.	2		2	2		2	2		
10.	Ловля и передача мяча стиком в парах в движении.	2		2	2		2	2		
11.	Закрепление ведения мяча в стике	1		1	1		1	1		
12.	Броски в ворота с места снизу, сбоку.	1		1	1		1	1		
13.	Броски в ворота с места сверху.	1		1	1		1	1		
14.	Броски в ворота в движении снизу, сбоку.	1		1	1		1	1		
15.	Броски в ворота в движении сверху.	1		1	1		1	1		
16.	Защитные действия. Перехват мяча.	2		2	2		2	2	0,5	1,5
17.	Защитные действия. Блокирование бросков.	1		1	1		1	1	0,5	0,5

18.	Техника игры вратаря.	1		1	1		1	1		1
19.	Техника игры вратаря.	1		1	1		1	1		1
20.	Передачи в парах в движении и бросок в ворота.	2		2	2		2	2		2
21.	Закрепление защитных действий.	1		1	1		1	1		1
22.	Закрепление защитных действий.	1		1	1		1	1		1
23.	Передачи в тройках на месте.	2		2	2		2	2		2
24.	Эстафеты с элементами игры лакросс.	2		2	2		2	2	0,5	1,5
25.	Закрепление передач в парах в движении.	1		1	1		1	1		1
26.	Закрепление бросков в ворота в движении.	1		1	1		1	1		1
27.	Закрепление передач в парах в движении и бросков в ворота.	2		2	2		2	2		2
28.	Игровые упражнения с элементами игры лакросс. Игра в лакросс 3*3 по упрощенным правилам.	10		10	10		10	10		10
ито го		46		46	46	0,5	45	46	2	44

**Примечание:** в летний период осуществляется образовательная деятельность по закреплению освоенных умений и навыков; содержание занятий планируется на основе образовательной деятельности в апреле – мае



Содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

№ п/п	Тема	Стартовый уровень Количество часов			Базовый уровень Количество часов			Углубленный уровень Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях лакроссом. Техника перемещений.	1		1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
2.	Удержание мяча в стике на месте.	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
3.	Ведение мяча в стике	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
4.	Подбрасывание и ловля мяча стиком на месте.	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
5.	Подбрасывание и ловля мяча стиком на месте.	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
6.	Ловля мяча стиком после отскока от пола.	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
7.	Ловля и передача мяча стиком в парах на месте.	2		2	2		2	2			Беседа, наблюдение, практическая работа
8.	Подъем мяча с пола стиком.	2		2	2		2	2			Беседа, наблюдение, практическая работа
9.	Бросок мяча стиком в стену и ловля его после отскока.	2		2	2		2	2			Беседа, наблюдение, практическая работа
10	Ловля и передача мяча стиком в парах в движении.	2		2	2		2	2			Беседа, наблюдение, практическая работа
11	Закрепление ведения мяча в стике	1		1	1		1	1			Наблюдение, практическая работа
12	Броски в ворота с места снизу, сбоку.	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
13	Броски в ворота с места сверху.	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
14	Броски в ворота в движении снизу,	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение,

	сбоку.										практическая работа
15	Броски в ворота в движении сверху.	1		1	1		1	1			Беседа, наблюдение, практическая работа
16	Защитные действия. Перехват мяча.	2		2	2		2	2	0,5	1,5	Беседа, наблюдение, практическая работа
17	Защитные действия. Блокирование бросков.	1		1	1		1	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение, практическая работа
18	Техника игры вратаря.	1		1	1		1	1		1	Наблюдение, практическая работа
19	Техника игры вратаря.	1		1	1		1	1		1	Наблюдение, практическая работа
20	Передачи в парах в движении и бросок в ворота.	2		2	2		2	2		2	Беседа, наблюдение, практическая работа
21	Закрепление защитных действий.	1		1	1		1	1		1	Наблюдение, практическая работа
22	Закрепление защитных действий.	1		1	1		1	1		1	Наблюдение, практическая работа
23	Передачи в тройках на месте.	2		2	2		2	2		2	Беседа, наблюдение, практическая работа
24	Эстафеты с элементами игры лакросс.	2		2	2		2	2	0,5	1,5	Беседа, наблюдение, практическая работа
25	Закрепление передач в парах в движении.	1		1	1		1	1		1	Наблюдение, практическая работа
26	Закрепление бросков в ворота в движении.	1		1	1		1	1		1	Наблюдение, практическая работа
27	Закрепление передач в парах в движении и бросков в ворота.	2		2	2		2	2		2	Наблюдение, практическая работа
28	Игровые упражнения с элементами игры лакросс. Игра в лакросс 3*3 по упрощенным правилам.	10		10	10		10	10		10	Наблюдение, практическая работа
ит		46		46	46	0,5	45	46	2	44	

ог											
о											

#### 1.4 Планируемые результаты

##### Ожидаемые результаты освоения программы

Уровень освоение программы	Специфика целеполагания	Ожидаемые результаты
<b>Стартовый</b>	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством игры лакросс.	<p><b>Будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о существовании игры лакросс и ее особенностях.</li> <li>- упрощенные правила игры в лакросс;</li> <li>- <b>основы здорового образа жизни (элементы двигательной деятельности)</b></li> </ul> <p><b>Будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно пользоваться инвентарем для игры;</li> <li>- ловить и передавать мяч стиком, вести мяч, делать броски в ворота разными способами, участвовать в конкурсах и эстафетах с элементами игры лакросс.</li> </ul>
<b>Базовый</b>	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения практическими навыками игры лакросс.	<p><b>Будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о существовании игры лакросс и ее особенностях, инвентаре;</li> <li>- о порядке проведения и упрощенных правилах игры в лакросс;</li> <li>- о правильном выполнении технических элементов игры лакросс.</li> <li>- <b>основы здорового образа жизни (элементы двигательной деятельности).</b></li> </ul> <p><b>Будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно пользоваться инвентарем для игры;</li> <li>- ловить и передавать мяч стиком, вести мяч, делать броски в ворота разными способами.</li> <li>- правильно держать стик и действовать с мячом и стиком в соответствии с их назначением;</li> <li>- участвовать в конкурсах и эстафетах с элементами игры лакросс;</li> <li>- играть в командную игру лакросс 3*3 по упрощенным правилам.</li> </ul>

<b>Углубленный</b>	Приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения техническими, тактическими и практическими навыками игры лакросс.	<p><b>Будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о существовании игры лакросс и ее особенностях, инвентаре;</li> <li>- о порядке проведения и правилах игры в лакросс;</li> <li>- о правильном выполнении технических элементов игры лакросс;</li> <li>- основы здорового образа жизни (элементы двигательной деятельности).</li> </ul> <p><b>Будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно пользоваться инвентарем для игры;</li> <li>- ловить и передавать мяч стиком, вести мяч, делать броски в ворота разными способами;</li> <li>- участвовать в конкурсах и эстафетах с элементами игры лакросс;</li> <li>- играть в командную игру лакросс 3*3 по упрощенным правилам.</li> <li>- взаимодействовать друг с другом в процессе игровых действий;</li> <li>- осуществлять коллективную и индивидуальную творческую двигательную деятельность.</li> </ul>
--------------------	---	--

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Занятия проводятся 1 раз в неделю не более 25 минут в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20. Наполняемость группы 10-12 человек. Группы формируются одновозрастные.

**Срок реализации, объём программы.** Программа рассчитана на воспитанников в возрасте 5-6 лет, продолжительность реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы 1 год, 46 часов.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, предусматривается зона ближайшего развития ребенка, т.е. педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом усвоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более эффективно и успешно осваивать Программу детям с ОВЗ.

**Формы и режим занятий:** беседы, объяснения, разбор элементов техники игры, практические занятия в зале, на спортивной площадке, соревнования в эстафетах с элементами техники игры лакросс.

#### **Методика построения занятий по лакроссу.**

За основу взята методика Э.Й. Адашкявичене. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Основные требования к планированию и проведению занятий по лакроссу заключаются в постепенном увеличении тренировочной нагрузки в подготовительной части занятия, выполнение наиболее сложных заданий в основной части, а в заключительной – постепенное снижение нагрузки.

Основной целью подготовительной часть занятия является подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирования навыка действий с мячом и стиком. В связи с этим в подготовительной части (длительностью 5-7 минут) подбирается подводящие подготовительные упражнения и 1-2 упражнения с мячом и стиком, чаще всего игрового характера. Обычно эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игры, которые проводятся в основной части занятия. Это дает детям возможность овладеть навыками действия с мячом и стиком в более стабильных условиях.

Основная часть занятий (10-13 минут) отводится упражнениям, подвижным играм, упражнениям с элементами соревнования, обеспечивающим высокую двигательную активность детей. В этой части занятия формируются навыки действия с мячом и стиком, а также умения применять их в игровых условиях.

В заключительной части (4-5 минут) организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них.

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы обучение детей старшего дошкольного возраста игре лакросс необходимо соблюдение следующих условий.

Оборудование площадок для обучения игре лакросс должно отвечать определенным требованиям: покрытие должно быть с твердым грунтом, утрамбованной землей, специальным резиновым покрытием. На расстоянии 1-2 метра от площадки не должно быть деревьев и жестких предметов: камней, элементов оборудования игровой площадки и т.д.

Площадь игрового поля: 12\*8 м.; границей площадки являются боковые и лицевые линии, которые наносятся краской. В центре площадки следует отметить среднюю линию и посередине точку вбрасывания. Зона вратаря - полукруг на расстоянии 2 м. от линии ворот.



Ворота размером: 120\*120 см.

Стики использовать пластиковые, с короткой рукоятью, мяч малый прорезиненный диаметром 70 мм., весом 30 гр. Защитный шлем для вратаря.

## 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

## Определение степени освоения программы

Оценка степени формирования у детей старшего дошкольного возраста основных технических умений игры в лакросс является необходимым условием степени освоения программы «Лакросс» и проводится в конце учебного года (май) согласно профилю степени формирования основных технических умений и знаний игры в лакросс (см). Аттестация проводится в игровой форме.

### Профиль уровня формирования основных технических умений игры в лакросс.

Показатель «+»	Шкала	Показатель «-»
умеет выполнять ведение мяча в беге, неся мяч в стике в быстром темпе.	3    2    1	не умеет выполнять ведение мяча в беге, неся мяч в стике в быстром беге.
умеет выполнять подъем мяча стиком с пола.	3    2    1	не умеет выполнять подъем мяча стиком с пола.
умеет выполнять подбрасывание и ловлю мяча стиком на месте.	3    2    1	не умеет выполнять подбрасывание и ловлю мяча стиком на месте.
умеет выполнять ловлю мяча стиком после броска в стену.	3    2    1	не умеет выполнять удар в стену и ловлю его после отскока от стены.
умеет выполнять бросок и ловлю мяча стиком на месте в парах.	3    2    1	не умеет выполнять бросок и ловлю мяча стиком на месте в парах.
умеет выполнять бросок и ловлю мяча стиком в движении парами.	3    2    1	не умеет выполнять ловлю и передачу мяча стиком в движении парами.
умеет выполнять броски в ворота снизу, сбоку, сверху.	3    2    1	не умеет выполнять удары в ворота снизу, сбоку, сверху.
умеет выполнять перехват мяча, блокирование мяча.	3    2    1	не умеет выполнять перехват мяча, блокирование

		мяча.
знает упрощенные правила игры и умеет играть в игру 3*3.	3      2      1	не знает правил и игры и не умеет вести игру на счет

## 2.4 Методические материалы

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
1 С Е Н Т Я Б Р Ь	<b>Техника безопасности на занятиях лакроссом. Техника перемещений.</b> Формировать умение принимать стойку лакроссиста, перемещаться по площадке, реагировать на сигнал. <b>Пособия</b> Мячи, стики по количеству детей, обруч для метания в цель.	<b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, с остановкой по сигналу. 3. Разминка в ходьбе в колонне: - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета); - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок; - ходьба выпадами вперед; - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).	5 -7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо. Слушать сигнал.  Шире амплитуда движений.  Соблюдать дистанцию.  Отметить самого меткого.
		<b>II Основная часть</b> 1. <b>Стойка лакроссиста.</b> Дети стоят в рассыпную, по сигналу принимают стойку. 2. <b>Подвижная игра «Сделай фигуру»</b> Дети бегают по площадке, не задевая друг друга, по свистку принимают стойку лакроссиста (стик в руке). 3. <b>Перемещения</b> правым и левым боком; бег по кругу в колонне со стиком в руке.	10-13 мин	
		<b>III Заключительная часть</b> <b>Подвижная игра «Метко в цель».</b> Дети метают малый мяч в обруч с расстояния 3 м.	4-5 мин	
2	<b>Удержание мяча в стике на месте.</b> Формировать умение	<b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в приседе. 2. Бег обычный, с ускорением, с изменением направления по	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо. Слушать сигнал.



	<p>управлять мячом, прокатывая его в стике вперед-назад. Упражнять в умении быстро реагировать на сигнал.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи, стики по количеству детей, 6-7 кеглей, малые мячи.</p>	<p>сигналу. 3. Разминка в ходьбе в колонне: - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета); - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок; -ходьба выпадами вперед; - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Игровое упражнение «Подбрось, поймай -падать не давай».</b> Дети располагаются на площадке, выполняют подбрасывание и ловлю мяча сначала правой, потом левой рукой. <b>2. Игровое упражнение «Катай - мяч не теряй».</b> Сначала дети катают мяч в своем стике, потом перекачивают друг другу (в парах).</p> <p><b>III Заключительная часть</b> <b>Подвижная игра «Сбей кеглю».</b> Дети делятся на 2 команды. Посередине площадки ставятся в ряд кегли. Сначала сбивает кегли (расстояние - 3м.) одна команда, затем другая.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Шире амплитуда движений.</p> <p>Стараться не ронять мяч.</p> <p>Сбивать кегли, прокатывая малый мяч одной рукой</p>
3	<p><b>Ведение мяча в стике</b> Формировать у детей умение вести мяч правой и левой рукой, с разной скоростью бега.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, 2 корзины, мяч, конусы.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу. 3. Разминка в ходьбе в колонне: - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета); - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок; -ходьба выпадами вперед; - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p>	5-7 мин	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Шире амплитуда движений.</p>

		<p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Пробеги-не урони».</b> Дети выполняют бег по кругу, неся мяч в стике.</p> <p><b>2. Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с ведением мяча в стике;</li> <li>- с ведением мяча и забрасыванием мяча в корзину с расстояния 2 м.</li> </ul> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Попади в мяч».</b> Дети строятся в круг. В середине круга – мяч. Один ребёнок, которого назначает педагог, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен не глядя пройти к мячу и попасть ногой в мяч.</p>	10-13 мин	
			4-5 мин	Во время бега смотреть вперед.
4-5	<p><b>Подбрасывание и ловля мяча стиком на месте.</b></p> <p>Формировать у детей умение подбрасывать и ловить мяч стиком правой и левой рукой. Упражнять в умении быстро реагировать на сигнал.</p> <p><b>Пособия</b></p> <p>Мячи и стики по количеству детей, 3 флажка разного цвета.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.</li> <li>2. Бег обычный, с ускорением, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу.</li> </ol> <p><b>3. П/И «Чье звено быстрее соберется».</b> Дети делятся на 3 команды. Затем по команде разбегаются в рассыпную, залу. По свистку должны встать в колонну около своего флажка определенного цвета. Флажки ставить в разных частях зала.</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Играй, играй - мяч не теряй».</b> Дети подбрасывают и ловят мяч стиком правой и левой рукой, стараясь не уронить на пол.</p> <p><b>2. Подвижная игра «Вызов по номерам».</b> Дети стоят в 2 колоннах. Вызванный по номеру ребенок несет мяч в стике и забрасывает его в корзинку с расстояния 2-3 м.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Съедобное - несъедобное ».</b> Дети становятся полукругом, педагог бросает им мяч, называет слова, дети должны ловить или не ловить мяч, в зависимости от того, съедобное или несъедобное назвал педагог.</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо. Слушать сигнал.
			10-13 мин	Стараться быстрее найти свой флажок и быстро построиться.
			4-5 мин	Стараться не уронить мяч на пол
			4-5 мин	Ловить мяч двумя руками.
6	<p><b>Ловля мяча стиком после отскока от пола.</b></p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная, в полуприседе, скрестным шагом.</li> </ol>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.

	<p>Формировать умение ловить мяч стиком после отскока от пола.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, 2 мяча разного цвета, 2 корзины.</p>	<p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, «змейкой» по ширине зала.</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Играй, играй -мяч не теряй».</b> Дети подбрасывают и ловят мяч стиком правой и левой рукой, стараясь не уронить на пол.</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Поймай после отскока от пола».</b> Дети стиком роняют мяч в пол, затем ловят его после отскока от пола.</p> <p><b>2. Подвижная игра «Вызов по номерам».</b> Вызванный по номеру ребенок несет мяч в стике и забрасывает его в корзинку.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Гонка мячей».</b> Дети становятся в круг. Им дается два мяча. Они передают мяч по кругу, стараясь, чтобы один мяч догнал другой.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Не ронять мяч на пол.</p> <p>Выполнять правой, затем левой рукой.</p> <p>Стараться не ронять мячи.</p>
7	<p><b>Ловля и передача мяча стиком в парах на месте.</b> Формировать у детей умение делать передачи в парах.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, большой мяч.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.</p> <p>2. Бег обычный, с ускорением по сигналу, приставными шагами правым и левым боком, «змейкой» по ширине зала.</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Слушай сигнал».</b> Дети выполняют действия с мячом и стиком (ловят после отскока от пола, подбрасывают и ловят), по свистку должны поймать мяч в стик и остановиться.</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Десять передач».</b> Дети стоят в парах напротив друг друга. Делают передачи мяча друг другу способом снизу, стараясь не уронить мяч.</p> <p><b>2. Подвижная игра «Вышибалы».</b> По краям площадки стоят выбивающие (по 2 человека с каждой стороны), остальные игроки стоят в середине площадки. Тот, кого выбили, временно выбывает из игры.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Будь внимателен».</b> Водящий бросает мяч кому -</p>	<p>5-7 мин</p> <p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Перемещаться влево-вправо, вперед назад, чтобы ловить мяч в стик.</p>

		либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч.		
8	<p><b>Ловля и передача мяча стиком в парах на месте.</b> Формировать у детей умение делать передачи в парах. Закреплять умение ловить мяч стиком после отскока от пола.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, малый мяч.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная, в приседе, перекатом с пятки на носок.</li> <li>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.</li> <li>3. <b>Игровое упражнение «Слушай сигнал».</b> Дети выполняют действия с мячом и стиком (ловят от пола, подбрасывают и ловят), по свистку должны поймать мяч в стик и остановиться.</li> </ol> <p><b>II Основная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Игровое упражнение «Десять передач».</b> Дети стоят в парах напротив друг друга. Делают передачи мяча друг другу способом сбоку и сверху, стараясь не уронить мяч.</li> <li>2. <b>Подвижная игра «Охотники и звери».</b> 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 «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей- попасть в них мячом. Тот, кого осалили мячом, должен выйти на время из игры.</li> </ol> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Будь внимателен».</b> Водящий бросает мяч кому - либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч.</p>	<p>5-7 мин</p> <p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Перемещаться влево- вправо, вперед назад, чтобы ловить мяч в стик.</p>
9 Н О Я Б Р Ь	<p><b>Подъем мяча с пола стиком.</b> Формировать умение у детей поднимать мяч стиком с пола. Закреплять ловлю мяча стиком.</p> <p><b>Пособия</b></p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.</li> <li>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с изменением направления.</li> <li>3. Разминка в ходьбе в колонне: - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала</li> </ol>	<p>5-7 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p>

	<p>Мячи и стики по количеству детей, флажок красного и зеленого цвета.</p>	<p>вперед, затем тоже назад (по 4 счета)  - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;  -ходьба выпадами вперед;  - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b>  <b>1. Игровое упражнение «Подними мяч с пола».</b>  <b>2. Подвижная игра «Мотоциклисты».</b>  Дети идут свободно, выполняя подбрасывание и ловлю мяча стиком. Регулировщик показывает красный флажок, мотоциклисты останавливаются и выполняют подбрасывание и ловлю на месте. Зеленый флажок – продолжают движение.</p> <p><b>III Заключительная часть</b>  <b>Подвижная игра «Салки».</b> Выбирается один водящий. Он будет салкой. По сигналу дети разбегаются в рассыпную, а салка их ловит. Кого осалили, тот становится салкой.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Ловким движением поднять мяч с пола стиком.  Быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Во время бега по площадке стараться не задевать друг друга.</p>
10	<p><b>Подъем мяча с пола стиком.</b>  Формировать умение у детей поднимать мяч стиком с пола. Закреплять ловлю мяча стиком.  <b>Пособия</b>  Мячи и стики по количеству детей.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b>  1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.  2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу.  3. Разминка в ходьбе в колонне:  - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета)  - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;  -ходьба выпадами вперед;  - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b>  <b>1. Игровое упражнение «Подними мяч с пола».</b>  <b>2.Бег из разных исходных положений</b> (например из положения сидя спиной к направлению движения или из положения стоя на коленях).</p>	<p>5-7 мин</p> <p>10-13 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Ловким движением поднять мяч с пола стиком.  Быстро реагировать на сигнал.</p>



	<p>стену и ловить его после отскока.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, дуги 6 шт, 3 обруча разного цвета, 2 средних мяча.</p>	<p>- руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета)</p> <p>- волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;</p> <p>-ходьба выпадами вперед;</p> <p>- сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Поймай мяч от стены».</b> Дети выполняют бросок мяча стиком в стену способом сверху и ловят его после отскока.</p> <p><b>2. Подвижная игра «Вышло солнышко из-за речки».</b> Дети делятся на три команды. У каждой команды обруч определенного цвета. Затем двигают по площадке врассыпную, подбрасывают и ловят мяч стиком. По окончании слов команды должны построиться вокруг своих обручей. Слова: «Вышло солнышко из-за речки, разбросало золотые колечки! Кто за речку пойдет, тот колечко найдет».</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игровое упражнение «Туннель».</b> Дети стоят в 2 –х колоннах. По сигналу катят мяч в туннель, затем сами проползают по туннелю и бегут за мячом.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Быстро найти обруч своего цвета и построиться.</p> <p>Мяч катить по прямой.</p>
<p>13</p> <p>Д Е К А Б Р ь</p>	<p><b>Ловля и передача мяча стиком в парах в движении.</b> Формировать навык ловли и передачи в парах в движении.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, колокольчик, платок или шарф.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, «змейкой», с остановкой по сигналу.</p> <p>3. Разминка в ходьбе в колонне:</p> <p>- руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета)</p> <p>- волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;</p> <p>-ходьба выпадами вперед;</p>	<p>5-7 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p>

		<p>- сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Десять передач»</b> (на месте в парах).</p> <p><b>2. Ловля и передача мяча в парах в движении.</b> ( передвигаются парами в ходьбе и выполняют передачи друг другу).</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Жмурки с колокольчиком».</b> Дети встают в круг, взявшись за руки. В центре двое водящих. Одному из них завязывают глаза – это «жмурка». Другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком бегают внутри круга и звонит. « Жмурка» пытается его догнать. Затем водящие меняются.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Стараться не ронять мяч на пол.</p>
14	<p><b>Ловля и передача мяча стиком в парах в движении.</b> Формировать навык ловли-передачи в парах в движении.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, 2 вертикальные мишени, малые мячи для метания.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в приседе.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с изменением направления по сигналу.</p> <p><b>3. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</b> Дети располагаются на площадке, свободно подбрасывают и ловят мяч стиком.</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Десять передач»</b> (на месте в парах).</p> <p><b>2. Ловля и передача мяча стиком в парах в движении.</b> (Дети передвигаются парами в ходьбе и выполняют ловлю и передачу мяча стиком друг другу).</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игровое упражнение «Меткие стрелки»</b> Дети стоят в колоннах и по очереди метают малый мяч в вертикальную мишень с расстояния 3 м.</p>	<p>5-7 мин</p> <p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Слушать сигнал</p> <p>Организуются 2 команды. Подсчитать количество попаданий и отметить победившую команду.</p>
15	<p><b>Закрепление ведения мяча в стике.</b> Формировать у детей умение вести мяч правой и</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с подниманием бедра.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым</p>	<p>5-7 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо. Быстро реагировать на сигнал.</p>



	<p>левой рукой, с разной скоростью бега.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, 2 корзины, мешочки по количеству детей.</p>	<p>бокком, с изменением направления движения по сигналу.</p> <p>3. <b>Игровое упражнение «Пробеги-не урони».</b> Дети выполняют бег по кругу, пронося мяч в стике.</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Эстафеты:</b> - с ведением мяча в стике (обежая конусы). - с ведением мяча и забрасыванием мяча в корзину с расстояния 2 м.</p> <p><b>2. Игровое упражнение «Поймай мяч от стены»</b> Дети выполняют бросок мяча стиком в стену и ловят его после отскока.</p> <p><b>III Заключительная часть</b> <b>Игра «Кто дольше не уронит?».</b> Дети стоят на одной ноге, другая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Отметить тех, кто дольше простоял на одной ноге.</p>
<p>16</p>	<p><b>Броски в ворота с места снизу и сбоку.</b> Формировать умение выполнять броски в ворота снизу, сбоку.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, конусы, ворота, мяч, скакалка.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, скрестным шагом. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым бокком, «змейкой» по ширине зала. 3. Разминка в ходьбе в колонне: - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета); - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок; -ходьба выпадами вперед; - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Метко в ворота».</b> Дети стоят в колонне и по очереди выполняют броски в ворота способом снизу и сбоку (р.- 2-3 метра)</p> <p><b>2. Подвижная игра «Вышибалы».</b> По краям площадки стоят выбивающие (по 2 человека с каждой стороны), остальные игроки стоят в середине площадки. Тот, кого выбили, временно выбывает из игры.</p>	<p>5-7 мин</p> <p>10 -13 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Бросок должен быть резкий.</p>

		<p><b>III Заключительная часть</b>  <b>Подвижная игра «Удочка».</b> Дети стоят в кругу. В середине водящий со скакалкой. По сигналу водящий начинает крутить скакалку по кругу, а игроки должны перепрыгивать через нее. Если игрок «запнулся», он временно выходит из игры.</p>	4-5 мин	Отметить тех, кто дольше не попался на удочку.
17 Я Н В А Р Ь	<p><b>Броски в ворота с места сверху.</b>  Формировать умение выполнять броски в ворота сверху.  <b>Пособия</b>  Мячи и стики по количеству детей, ворота, 2 больших мяча.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b>  1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.  2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу.  <b>3. Игровое упражнение «Поймай мяч от стены».</b> Дети выполняют бросок мяча в стену и ловят его стиком после отскока.</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.
		<p><b>II Основная часть</b>  <b>1. Игровое упражнение «Метко в ворота».</b> Дети стоят в колонне и по очереди выполняют бросок в ворота с места способом сверху.  <b>2. Подвижная игра «Вышибалы».</b> По краям площадки стоят выбивающие (по 2 человека с каждой стороны), остальные игроки стоят в середине площадки. Тот, кого выбили, временно выбывает из игры.</p> <p><b>III Заключительная часть</b>  <b>Эстафета «Передача мяча в колонне».</b>  Дети делятся на 2 команды и встают в колонны у линии. По свистку передают мяч над головой друг другу, последний бежит с мячом вперед и встает первым в колонне. И так далее, пока все не встанут на свои места.</p>	10-13 мин  4-5 мин	Бросок должен быть резкий.
18	<p><b>Броски в ворота в движении способом снизу и сбоку.</b>  Формировать у детей умение забрасывать мяч в ворота в движении</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b>  1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, выпадами  2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, прыжки на 2 –х ногах с продвижением.  <b>3. Игра «За мячом».</b> После сигнала водящий передаёт мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.  Соревнуются 2 команды.

	<p>способом снизу и сбоку.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, мяч</p>	<p>сам бежит в конец этой колонны, вслед за мячом.</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Игровое упражнение «Пробеги и забрось».</b> Дети стоят в колонне и по очереди бегут и делают бросок в ворота способом снизу и сбоку. <b>2. Игра «Вышибалы».</b> По краям площадки стоят выбивающие (по 2 человека с каждой стороны), остальные игроки стоят в середине площадки. Тот, кого выбили, временно выбывает из игры. <b>III Заключительная часть</b> <b>Игра «Шишки, желуди, орехи».</b> В середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становятся в 3 колонны лицом к центру. Водящий дает всем играющим название: шишки, желуди, орехи. По сигналу водящего «Орехи –желуди!» все играющие, названные орехами и желудями меняются местами, а водящий стремится занять свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Игра продолжается снова с другим водящим.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>Бросок должен быть резкий.</p>
19	<p><b>Броски в ворота в движении способом сверху.</b> Формировать у детей умение забрасывать мяч в ворота в движении способом сверху.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, несколько обручей, 2 конуса, мяч</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с изменением направления по сигналу. 3. Разминка в ходьбе в колонне: - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета) - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок; -ходьба выпадами вперед - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Игровое упражнение «Пробеги и забрось».</b> Дети стоят в колонне и по очереди делают броски в ворота в движении</p>	<p>5-7 мин</p> <p>10-13 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Бросок должен быть резкий.</p>

		<p>способом сверху.</p> <p><b>2. Подвижная игра « Салки».</b> Выбирается один водящий. Он будет салкой. По сигналу дети разбегаются в рассыпную, а салка их ловит. Кого осалили, тот становится салкой.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Эстафета «По кочкам».</b> Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. Обручи разложены в шахматном порядке.</p>	4-5 мин	<p>Во время бега по площадке стараться не задевать друг друга.</p> <p>Соревнуются 2 команды. Отметить победившую команду.</p>
20-21 Ф Е В Р А Л Ь	<p><b>Защитные действия.</b></p> <p><b>Перехват мяча.</b></p> <p>Формировать у детей умение перехватывать мяч во время передачи.</p> <p><b>Пособия</b></p> <p>Мячи и стики по количеству детей, мяч.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в приседе.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с изменением направления по сигналу.</p> <p>3. Разминка в ходьбе в колонне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад ( по 4 счета)</li> <li>- волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;</li> <li>- ходьба выпадами вперед</li> <li>- сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Игровое упражнение «Перехвати мяч».</b> Дети стоят в тройках двое выполняют передачу мяча друг другу стиками, Средний игрок пытается перехватить мяч своим стиком. Каждый игрок из тройки должен побыть средним игроком, перехватывающим мяч.</p> <p><b>2. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</b> Дети свободно двигаются по площадке, подбрасывают и ловят мяч стиком.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Горячий мяч».</b></p> <p>Дети стоят в кругу и передают мяч друг другу. По сигналу водящего «Стоп!» тот, у кого остался мяч выходит в круг и показывает какое-либо упражнение с мячом.</p>	5-7 мин	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Слушать сигнал.</p>
		10-13 мин	<p>Каждый игрок из тройки должен побыть средним игроком, перехватывающим мяч.</p>	
		4-5 мин		
22.	<b>Защитные действия.</b>	<b>I Подготовительная часть</b>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать

	<p><b>Блокирование бросков в ворота.</b>  Формировать у детей умение блокировать мяч во время бросков в ворота.  <b>Пособия</b>  Мячи и стики по количеству детей, мяч, ворота, шапочка паука.</p>	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.  2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с изменением направления по сигналу.  3. Разминка в ходьбе в колонне:  - руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета)  - волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;  - ходьба выпадами вперед  - сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b>  <b>1. Игровое упражнение «Блокируй мяч».</b> Нападающий пытается сделать бросок в ворота, а защитник стиком блокирует мяч, не дав забить его в ворота.  <b>1. Игровое упражнение «Перехвати мяч».</b> Дети стоят в тройках двое выполняют передачу мяча друг другу стиками, средний игрок пытается перехватить мяч.</p> <p><b>III Заключительная часть</b>  <b>Подвижная игра «Паук и мухи».</b> Водящий-«паук». Остальные – «мухи». Мухи свободно летают по площадке, а по сигналу замирают в разных положениях. Выходит паук со словами:  «Я паук, мохнатый жук  Паутину плету  Мух в нее ловлю»,  ходит по площадке и ищет мух, которые шевелятся и уносит их в свою «паутину».</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	<p>спину прямо.  Слушать сигнал.</p> <p>Бросок делать в незащищенное место в воротах.</p> <p>Каждый игрок из тройки должен побыть средним игроком, перехватывающим мяч.</p>
23.	<p><b>Техника игры вратаря.</b>  Формировать у детей умение отражать мяч от ворот и ловить его стиком.  <b>Пособия</b>  Мячи и стики по</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b>  1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, выпадами  2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, «змейкой» по ширине зала, прыжками на 2 –х ногах с продвижением.  3. Разминка в ходьбе в колонне:</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.

	<p>количеству детей, мяч, ворота, шапочка паука.</p>	<p>- руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад ( по 4 счета)</p> <p>- волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;</p> <p>-ходьба выпадами вперед</p> <p>- сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Стойки и перемещения вратаря вдоль линии ворот со стиком в руке.</b></p> <p><b>2. «Отрази мяч».</b> Отражение вратарем бросков в ворота с разных точек и разного расстояния (может ловить мяч стиком).</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Подвижная игра «Паук и мухи».</b> Водящий- «паук». Остальные – «мухи». Мухи свободно летают по площадке, а по сигналу замирают в разных позах. Выходит паук со словами:</p> <p>«Я паук, мохнатый жук Паутину плету Мух в нее ловлю»,</p> <p>ходит по площадке и ловит мух, которые зашевелились и уносит их в свою «паутину».</p>	<p>10-13 мин</p>	<p>Вратарь приставными шагами движется вдоль линии ворот.</p> <p>Вратарь должен быстро реагировать на бросок.</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>МАРТ</b></p>	<p><b>Техника игры вратаря.</b> Формировать у детей умение отражать мяч от ворот и ловить его стиком.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, мяч, ворота, 6 шт. кеглей.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, скрестным шагом.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с изменением направления по сигналу.</p> <p>3. Разминка в ходьбе в колонне:</p> <p>- руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета)</p> <p>- волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;</p> <p>-ходьба выпадами вперед;</p> <p>- сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</p>	<p>5-7 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p>

		<p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Стойки и перемещения вратаря вдоль линии ворот со стиком в руке.</b></p> <p><b>2. Отражение вратарем бросков в ворота с разных точек и разного расстояния (может ловить мяч стиком).</b></p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Сбей кеглю».</b> Дети стоят в 2 шеренги напротив друг друга. У одной шеренги в руках малый мяч. Посередине ставятся 6 кеглей. По свистку команда сбивают кегли мячом. Затем другая команда. Расстояние до кеглей 3-4 м.</p>	10-13 мин	Вратарь приставными шагами движется вдоль линии ворот.
			4-5 мин	Вратарь должен быстро реагировать на бросок.
				Какая команда наберет больше очков, сбивая кегли.
25	<p><b>Передачи в парах в движении и бросок в ворота.</b></p> <p>Продолжать формировать у детей умение передавать мяч стиком друг другу в движении, выполнять бросок по воротам.</p> <p><b>Пособия</b></p> <p>Мячи и стики по количеству детей, ворота, мыльный мяч.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в приседе.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с ускорением по сигналу.</p> <p><b>3. Игровое упражнение «Десять передач» (на месте в парах).</b></p> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>1. Передачи в парах в движении шагом и бросок в ворота.</b></p> <p><b>2. Подвижная игра «Охотники и звери».</b> 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 «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей- попасть в них мячом. Тот, кого осалили мячом, должен выйти на время из игры.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Шишки, желуди, орехи».</b> В середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становятся в 3 колонны лицом к центру. Ведущий дает всем играющим название: шишки, желуди, орехи. По сигналу водящего «Орехи –желуди!» все играющие, названные орехами и желудями меняются местами, а водящий стремится занять свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.
			10-13 мин	
			4-5 мин	Игроки перемещаются парами шагом.

		водящим. Игра продолжается снова с другим водящим.		
26	<p><b>Передачи в парах в движении и бросок в ворота.</b> Продолжать формировать у детей умение передавать мяч стиком друг другу в движении шагом, выполнять бросок по воротам.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, мяч, дуга, 2 скамьи, 2 веревочки, скакалка.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу. <b>3. Игровое упражнение «Поймай мяч после отскока от пола».</b> Дети стиком роняют мяч в пол, затем ловят его после отскока от пола.</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Передачи в парах в движении шагом и бросок в ворота.</b> <b>2. Подвижная игра «Удочка».</b> Дети стоят в кругу. В середине водящий со скакалкой. По сигналу водящий начинает крутить скакалку по кругу, а игроки должны перепрыгивать через нее. Если игрок «запнулся», он временно выходит из игры.</p> <p><b>III Заключительная часть</b> <b>Полоса препятствий</b> (пролезть под дугой, пройти по скамье, сохраняя равновесие, перепрыгнуть через «ручей», проползти по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках).</p>	5-7 мин	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Игроки перемещаются парами шагом.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p>
			10-13 мин	
			4-5 мин	
27	<p><b>Закрепление защитных действий.</b> Совершенствовать навыки ловли и передачи в движении и перехвата мяча.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, дуга, 2 скамьи, 2 веревочки.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с ускорением по сигналу. 3. Ведение мяча в стике бегом в колонне по кругу и «змейкой», обегая конусы.</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Защитные действия.</b> 2 игрока в парах перебрасывают мяч друг другу стиком, стараясь прорваться к воротам, третий игрок пытается перехватить мяч. <b>2. Броски в ворота в движении с участием вратаря.</b> Дети стоят в колонне и по очереди выполняют бросок в</p>	5-7 мин	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Целиться в пустое место в воротах.</p>
			10-13 мин	



		<p>ворота в движении.</p> <p><b>III Заключительная часть.</b></p> <p><b>Полоса препятствий</b> (пролезть под дугой, пройти по скамье, сохраняя равновесие, перепрыгнуть через «ручей», проползти по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках).</p>	4-5 мин	Соблюдать дистанцию.
28 А П Р Е Л Ь	<p><b>Закрепление защитных действий.</b></p> <p>Совершенствовать навыки ловли и передачи в движении и перехвата мяча.</p> <p><b>Пособия</b></p> <p>Мячи и стики по количеству детей, ворота.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, выпадами.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу</p> <p>3. <b>Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</b> Дети свободно двигаются по площадке, подбрасывают и ловят мяч стиком.</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.
		<p><b>II Основная часть</b></p> <p>1. <b>Защитные действия.</b> 2 игрока в парах перебрасывают мяч друг другу стиком, стараясь прорваться к воротам, третий игрок пытается перехватить мяч.</p> <p>2. <b>Броски в ворота в движении с участием вратаря.</b> Дети стоят в колонне и по очереди выполняют бросок в ворота в движении.</p>	10-13 мин	
		<p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Подвижная игра «Горелки».</b> Дети становятся в 2 колонны парами. Водящий стоит спиной к играющим. Дети хором говорят</p> <p><i>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо-птички летят, Колокольчики звенят Раз, два, три- беги!</i></p> <p>С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается схватиться с одним из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, то образует с пойманным новую пару и они встают впереди колонны. А оставшийся без пары становится</p>	4-5 мин	

		водящим. Во время произнесения слов водящий не должен оглядываться.		
29	<p><b>Передачи в тройках на месте.</b> Формировать у детей умение передавать мяч стиком в тройках на месте.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, мяч, 2 обруча, дуга, 2 скамьи, 2 веревочки.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, прыжками на 2 х ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>3. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</b> Дети свободно двигаются по площадке, подбрасывают и ловят мяч стиком.</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.
		<p><b>II Основная часть</b> <b>1. Передачи в тройках на месте.</b> Дети строятся в три колонны. Делают передачи мяча стиком через среднего игрока. <b>2. Подвижная игра «Мяч ловцу».</b> Игроки делятся на 2 команды. Выбирается 2 ловца, которые встают по разным сторонам площадки в обручи. Игроки одной команды передают мяч друг другу, стараясь передать его своему ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если команда перехватила мяч, она старается передать мяч своему ловцу.</p>	10-13 мин	
		<p><b>III Заключительная часть</b> <b>Полоса препятствий</b> (пролезть под дугой, пройти по скамье, сохраняя равновесие, перепрыгнуть через «ручей», проползти по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках).</p>	4-5 мин	
30	<p><b>Передачи в тройках на месте.</b> Формировать у детей умение передавать мяч стиком в тройках на месте.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, мяч, ворота.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу. <b>3. Игровое упражнение «Поймай после отскока от пола».</b> Дети стиком роняют мяч в пол, затем ловят его после отскока от пола.</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.
		<p><b>II Основная часть</b></p>	10-13 мин	

		<p><b>1. Передачи в тройках на месте.</b> Дети строятся в три колонны. Делают передачи мяча стиком через среднего игрока.</p> <p><b>2. Подвижная игра «Борьба за мяч».</b> Дети делятся на 2 команды (надевают отличительные знаки). Выбираются капитаны. Инструктор стоит в центре площадки, рядом стоят капитаны. Инструктор подбрасывает мяч, капитаны стараются завладеть мячом, и начать делать передачи своим игрокам, а вторая команда отнять мяч. Если команда сделает 5 передач, то получает очко.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p> <p><b>Игра «Забрось в ворота».</b> Дети ходят свободно по площадке, подбрасывают и ловят мяч стиком, затем делают бросок в ворота.</p>	4-5 мин	<p>Начинать передачи со среднего игрока.</p> <p>Бросок должен быть резким.</p>
31	<p><b>Эстафеты с элементами игры лакросс.</b></p> <p>Продолжать закреплять элементы игры лакросс в эстафетах.</p> <p><b>Пособия</b></p> <p>Мячи и стики по количеству детей, ворота, 2 мяча.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b></p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.</p> <p>2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад, с «змейкой» по ширине зала.</p> <p>3. Разминка в ходьбе в колонне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки в стороны: круговые движения кистями рук, согнутыми в локтях руками, прямыми руками сначала вперед, затем тоже назад (по 4 счета)</li> <li>- волнообразные движения кистями рук, сцепленными в замок;</li> <li>- ходьба выпадами вперед;</li> <li>- сгибание - разгибание пальцев рук (руки вперед).</li> </ul> <p><b>II Основная часть</b></p> <p><b>Эстафеты с элементами игры лакросс.</b></p> <p>Дети стоят в 2-х колоннах.</p> <p>1. Ведение мяча в беге (мяч в стике).</p> <p>2. Ловля и подбрасывание мяча стиком в быстрой ходьбе и медленном беге.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.
			10-13 мин	
			4-5 мин	

		Игра «Гонка мячей по кругу». Дети встают в круг, двое держат мячи разного цвета. По сигналу передавать мяч быстро, чтобы один мяч догнал другой.		
32 М А й	<p><b>Эстафеты с элементами игры лакросс.</b> Продолжать закреплять элементы игры лакросс в эстафетах.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, малые мячи по количеству детей, табуретка, волейбольный мяч.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу. 3. Броски по воротам с места.</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>Эстафеты с элементами игры лакросс.</b> Дети стоят в 2-х колоннах. 1. Ведение мяча в беге (мяч в стике). 2. Ловля и подбрасывание мяча стиком в быстрой ходьбе и медленном беге.</p> <p><b>III Заключительная часть</b> <b>Игра «Попади в мяч».</b> Дети образуют большой круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч. У игроков по маленькому мячу. По сигналу педагога, ребенок метает свой мяч, пытаясь сбить большой мяч.</p>	5-7 мин	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Дети стоят в колонне и по очереди делают бросок в ворота с расстояния 2-3м.</p> <p>Прицеливаться.</p>
			10-13 мин	
			4-5 мин	
33	<p><b>Закрепление передачи мяча стиком в движении в парах.</b> Закреплять умение выполнять передачи в парах в движении.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, малые мячи по количеству детей, табуретка, волейбольный мяч.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу. <b>3. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».</b> Дети свободно двигаются по площадке, подбрасывают и ловят мяч стиком.</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Передачи в парах в движении и бросок по воротам.</b> <b>2. Защитные действия.</b> 2 игрока в парах перебрасывают мяч друг другу, стараясь прорваться к воротам, третий игрок пытается перехватить мяч.</p> <p><b>III Заключительная часть</b></p>	5-7 мин	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p>
			10-13 мин	
			4-5 мин	

		<p><b>Игра «Попади в мяч».</b>  Дети образуют большой круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч. У игроков по маленькому мячу. По сигналу педагога, ребенок метает свой мяч, пытаясь сбить большой мяч</p>		Прицеливаться.
34	<p><b>Закрепление бросков мяча стиком в ворота в движении.</b>  Формировать у детей умение забрасывать мяч в ворота в движении</p> <p><b>Пособия</b>  Мячи и стики по количеству детей, ворота, 10 обручей, 2 конуса, 2 мяча.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b>  1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.  2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу.  <b>3. Игра «За мячом».</b> После сигнала водящий передаёт мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит в конец этой колонны, вслед за мячом.</p>	5-7 мин	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p> <p>Выполнять в быстром темпе.</p>
		<p><b>II Основная часть</b>  <b>1. Игровое упражнение «Пробеги и забрось».</b> Дети стоят в колонне по одному и по очереди делают броски в ворота после ведения (мяч в стике).  <b>2. Подвижная игра «Мяч ловцу».</b>  Игроки делятся на 2 команды. Выбирается 2 ловца, которые встают по разным сторонам площадки в обручи. Игроки одной команды передают мяч друг другу, стараясь передать его своему ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если команда перехватила мяч, она старается передать мяч своему ловцу.</p>	10-13 мин	
		<p><b>III Заключительная часть</b>  <b>Эстафета «По кочкам»</b> (прыжки на 2-х ногах в обручи, разложенные в шахматном порядке).</p>	4-5 мин	
35	<p><b>Закрепление передач мяча стиком в парах в движении и бросков в ворота.</b>  Закреплять умение выполнять передачи в</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b>  1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.  2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу.  <b>3. Игра «Поймай мяч».</b> (перебрасывание большого мяча в</p>	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.

	<p>парах в движении и делать бросок по воротам. Развивать быстроту, ловкость, координацию.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, мячи.</p>	<p>парах, третий старается перехватить мяч).</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Передачи в парах в движении и бросок по воротам.</b> Дети перемещаются по площадке в парах, делая ловлю-передачу друг другу, и затем делают бросок в ворота. <b>2. Игра в лакросс 3*3</b> <b>III Заключительная часть</b> <b>Игра «Мяч передай соседу».</b> Игроки передают мяч то вправо, то влево по кругу. Водящий за кругом, задача – дотронуться до мяча.</p>	<p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	
36	<p><b>Закрепление передач в парах в движении и бросков в ворота.</b> Закреплять умение выполнять передачи в парах в движении и делать бросок по воротам.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, мяч, табуретка.</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу. <b>3. Игра «Поймай мяч»</b> (перебрасывание большого мяча в парах, третий старается перехватить мяч).</p> <p><b>II Основная часть</b> <b>1. Передачи в парах в движении и бросок по воротам.</b> Дети перемещаются по площадке в парах, делая ловлю-передачу друг другу, и затем делают бросок в ворота. <b>2. Игра в лакросс</b> <b>III Заключительная часть</b> <b>Игра «Попади в мяч».</b> Дети образуют большой круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч. У игроков по маленькому мячу. По сигналу педагога, ребенок бросает мяч одной рукой от плеча.</p>	<p>5-7 мин</p> <p>10-13 мин</p> <p>4-5 мин</p>	
37	<p><b>Игра в лакросс 3*3</b> Продолжать закреплять умения детей в разных действиях с мячом и стиком.</p> <p><b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота,</p>	<p><b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, выпадами. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с ускорением по сигналу. <b>3. Игровое упражнение «Поймай после отскока от пола».</b> Дети стиком роняют мяч в пол, затем ловят его после отскока от пола.</p> <p><b>II Основная часть</b></p>	<p>5-7 мин</p> <p>10-13 мин</p>	<p>Смотреть вперед, держать спину прямо.</p>

	малые мячи по количеству детей, волейбольный мяч, табуретка.	Игра в лакросс 3*3 <b>III Заключительная часть</b> <b>Игра «Попади в мяч».</b> Дети образуют большой круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч. У игроков по маленькому мячу. По сигналу педагога, ребенок бросает мяч одной рукой от плеча.	4-5 мин	
<b>38-46</b> <b>И Ю Л Б - А В Г У С т</b>	<b>Игровые упражнения с элементами игры лакросс.</b> <b>Игра в лакросс 3*3</b> Продолжать закреплять умения детей в разных действиях с мячом и стиком. <b>Пособия</b> Мячи и стики по количеству детей, ворота, мяч.	<b>I Подготовительная часть</b> 1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. 2. Бег обычный, приставными шагами правым и левым боком, с остановкой по сигналу, обегая конусы. <b>3. Игровое упражнение «10 передач».</b> Дети стоят в парах напротив друг друга, и делают передачи мяча стиком.	5-7 мин	Смотреть вперед, держать спину прямо.
		<b>II Основная часть</b> <b>Броски в ворота в движении, преодолевая действия защитника.</b> <b>Игра в лакросс 3*3</b>	10-13 мин	
		<b>III Заключительная часть</b> <b>Подвижные игры:</b> «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Вышибалы», «Охотники и звери» и другие по выбору детей.	4-5 мин	

### Этапы обучения игре лакросс.

№ п/п	Этапы	Цель	Методы обучения
1.	<i>Первоначальное обучение</i>	Ознакомление детей с новыми двигательными действиями.	<i>Словесный:</i> название, объяснение <i>Наглядный:</i> правильный, четкий. показ образца от начала до конца. <i>Практический:</i> расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми во время слушания указаний воспитателя.
2.	<i>Углубленное разучивание</i>	Уточнение правильности выполнения деталей разучиваемого действия; исправление имеющихся ошибок и формирование правильного выполнения двигательного действия в целом.	<i>Словесный:</i> название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений воспитатель дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения. <i>Наглядный:</i> показ элементов движения. <i>Практический:</i> многократное повторение движений.
3.	<i>Закрепление навыка и совершенствование техники</i>	Закрепление и совершенствование приобретенного навыка владения техникой двигательного действия; стимулирование детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создание возможности применения его в играх и в жизни.	<i>Словесный:</i> название, оценка, вопросы. <i>Практический:</i> выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное).

#### Элементы техники игры лакросс:

##### Перемещения.

**Стойка игрока:** ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч - одна выставлена из них вперед, тело вперед, стик в полусогнутой руке перед собой.

**Передвижение по площадке** осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, рывками (мгновенное ускорение), приставными шагами, прыжками, остановками и поворотами. Стик может быть в полусогнутой руке перед собой, сбоку или сверху в зависимости от ситуации.

##### Техника владения мячом.



**Удержание мяча на месте.** И.п.- стойка лакроссиста. Удерживать мяч в разных частях стика, перекатывая его вперед-назад.

**Удержание мяча в движении (ведение мяча)**

Перемещаться по площадке шагом, бегом, приставными шагами, удерживая мяч в стике.

**Ловля мяча.**

Мяч ловить стиком способом снизу, если он летит низко или отскакивает от пола. Игрок подставляет стик под мяч и ловит его. Если мяч летит в стороне, игрок делает шаг в сторону, и ловит его стиком. Если мяч летит высоко, то игрок поднимает стик вверх и доводит его сверху.

**Передача мяча.**

Передача способом снизу осуществляется на сравнительно небольшое расстояние. Рука со стиком движется снизу, мяч выпускается, когда стик находится выше уровня на уровне груди.

Передача сбоку. Рука со стиком делает замах назад-в сторону и движением сбоку делается передача мяча.

Передача сверху делается на существенное расстояние. Рука со стиком движется через сторону вверх, и, делая маховое движение кистью, осуществляется передача.

**Подъем мяча с пола.**

Присесть, подставить стик к мячу и ловким движением стиком снизу-вверх, поднять его с пола.

**Броски мяча в ворота.**

Броски выполняются из различных исходных положений: снизу, сбоку, сверху. Последовательный обгон частям тела стика с мячом в сочетании с вращением туловища, с включением в метательное движение крупных групп мышц придают броскам необходимую скорость и силу.

**Броски из опорного положения.** Стоя на месте или получив мяч в движении, игрок отводит руку со стиком в сторону и назад, выполняя замах одновременно с шагом левой ноги. Бросок начинается за счет поворота и сгибания туловища, и заканчивается движением руки со стиком. Заключительное движение кисти сообщает мячу направление броска.

**Защитные действия.**

**Перехват.**

Наиболее активный прием техники защиты. Защитник располагается несколько сбоку или за спиной нападающего и выжидает, когда ему будет сделана передача. В момент отрыва мяча от стика нападающего следует резко выйти вперед, опередив подопечного и преградив ему возможность выхода овладеть мячом, поймав его, или отбив вперед с последующим овладением.

**Блокирование бросков.**

Выполняется стиком, который преграждает путь мячу. При бросках по воротам сверху, защитник выпрыгивает в момент броска с вытянутой вверх рукой со стиком. Защитник может блокировать передвижение нападающего, располагаясь на пути его движения. Для этого защитник должен опередить нападающего и выполнить блокировку только туловищем.

### ***Техника игры вратаря.***

Позиция вратаря определяется дистанцией, на которой находится бросающий игрок и углом обстрела ворот. Успешные действия зависят от реакции вратаря, его умения угадать направление броска и от места, которое вратарь занимает. Устойчивое положение достигается за счет сгибания ног, расставленных на ширине плеч и согнутых в коленях. Перемещения вдоль линии ворот выполняются короткими приставными шагами или быстрыми выпадами в углы ворот. Мячи, направленные в верхнюю или среднюю часть ворот, вратарь ловит или отражает стиком-ловушкой. Надежнее ловить мяч, но сильные броски вратарь отражает отбиванием.

Мячи, направленные в нижние углы ворот могут отбиваться ногами, выполняя выпады или полувывады.

### **Методика обучения технике игры**

<b>5 - 6 лет</b>		
<b><i>Элемент техники</i></b>	<b><i>Результат</i></b>	<b><i>Игры и игровые упражнения</i></b>
<i>Техника перемещения.</i> Формировать умение передвигаться бегом по площадке в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами.	- умение сохранить стойку игрока: ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одна из них на полшага выставлена вперед, стик в одной руке перед собой. - уверенное передвижение по площадке бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами.	Сделай фигуру Бег с ускорением Бег с остановкой по сигналу Бег и различных и.п. Салки День и ночь Найди свой цвет Чье звено быстрее соберется Вышло солнышко из-за речки По кочкам

<p><i>Техника удержания мяча на месте и в движении.</i> Формировать умение детей удерживать мяч в стике на месте и в движении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение почувствовать стик с мячом.</li> <li>- умение точно согласовывать свои движения с особенностями ведения мяча в стике.</li> </ul>	<p>Катай мяч в стике Подбрось, поймай - падать не давай 10 передач Мяч водящему Гонка мячей по кругу Сбей кеглю Поймай мяч от пола Слушай сигнал</p>
<p><i>Техника ловли и передачи мяча.</i> Формировать умение детей передавать и ловить мяч на месте и в движении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение бросать мяч над собой и ловить его стиком способом снизу, сверху.</li> <li>- умение бросать мяч в стену способом снизу, сбоку, сверху и ловить его после отскока от стены или от пола способами снизу, сверху, сбоку.</li> <li>- умение передавать мяч способами снизу, сбоку, сверху и ловить его снизу, сбоку, сверху, стоя на месте в парах.</li> <li>- умение передавать мяч способами снизу, сбоку, сверху и ловить его снизу, сбоку, сверху, при движении парами и тройками.</li> </ul>	<p>Мотоциклисты 10 передач Поймай мяч от стены Передачи в движении в парах и тройках.</p>
<p><i>Техника подъема мяча.</i> Формировать умение поднимать мяч с пола стиком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение поднимать мяч с пола стиком ловким движением.</li> </ul>	<p>Подними мяч с пола</p>
<p><i>Техника ведения мяча</i> Формировать умение детей вести мяч.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение вести мяч в стике, продвигаясь шагом;</li> <li>- умение вести мяч в стике с изменением направления, скорости.</li> </ul>	<p>Вызовы по номерам Эстафеты с ведением мяча Бег с мячом с ускорением и изменением направления.</p>
<p><i>Техника перехвата мяча.</i> Формировать умение перехватывать мяч. <i>Блокирование бросков.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение перехватывать мяч, поймав его, или отбив вперед с последующим овладением.</li> <li>- умение при бросках по воротам сверху, защитника делать выпрыгивание в момент броска с вытянутой рукой со стиком вверх.</li> </ul>	<p>Перехвати мяч Блокируй мяч</p>

<p><i>Техника броска мяча в ворота.</i> Формировать умение детей бросать мяч в ворота снизу, сбоку, сверху.</p>	<p>– умение бросать мяч стиком в вертикальную цель; – умение бросать мяч стиком в ворота с места снизу, сбоку, сверху; - умение бросать мяч стиком в ворота в движении снизу, сбоку, сверху.</p>	<p>Сбей кеглю Меткие стрелки Броски в ворота с места и в движении Чья команда больше</p>
<p><i>Техника игры вратаря.</i></p>	<p>– умение отражать мяч стиком и другими частями тела. – умение ловить мяч стиком.</p>	<p>Отрази мяч. Поймай мяч стиком.</p>

### **История возникновения игры лакросс.**

Игру изобрели американские индейцы, использовавшие её для подготовки воинов и мирного разрешения конфликтов между племенами. Согласно данным археологических исследований, прототип лакросса был известен на территории современной Канады уже в начале пятнадцатого века. Команды в то время нередко состояли из нескольких сотен человек, а протяженность поля для игры составляла от нескольких сот метров до нескольких километров.

Европейские переселенцы познакомились с данной игрой в XVII веке, а к началу XIX века она стала завоевывать популярность среди французского населения Канады. Первый официальный матч по лакроссу прошёл в Канаде в 1867 году.

Лакросс дважды включался в программу летних Олимпийских игр – и 1904 и 1908 годах, а также был показательным видом спорта на Олимпиадах 1928, 1933 и 1948 годов.

### **Описание игры для взрослых.**

Существует несколько вариантов игры лакросс. В игре участвуют две команды, которые стремятся поразить ворота соперника резиновым мячом (62.8—64.77 мм., 140—147 г.) при помощи специальной клюшки, называемой стик. На верхней части клюшки, называемой головой, прикреплена сетка таким образом, чтобы игрок мог поймать и удержать в ней мяч. Основная цель игры для нападающих — забросить мяч в ворота соперника. Для этого игроки передают пасы и используют ведение мяча. Основная цель защитников — предотвратить гол команды соперника. Для этого они могут выбивать мяч клюшкой или толкать игрока в тело. Команда состоит из

четырёх типов игроков: нападающий, полузащитник, защитник, вратарь. Как правило, в лакроссе нападающие играют только в зоне у ворот соперника, защитники только в зоне около своих ворот, а полузащитники могут располагаться в любой зоне и играть в качестве нападающих или в качестве защитников. В командах высокого уровня полузащитники бывают атакующие (играют в основном во время атаки своей команды) и защищающие (играют в основном во время атаки команды соперника).

### **Вариант игры для дошкольников.**

В игре участвуют две команды, которые стремятся поразить ворота соперника пластмассовым мячом (70 мм.диаметром, весом - грамм) при помощи специальной клюшки, называемой стик. Верхняя часть стика называется головой, состоит из пластмассовой сетки, чтобы игрок мог поймать и удержать в ней мяч. Основная цель игры для нападающих — забросить мяч в ворота соперника. Для этого игроки передают пасы и используют ведение мяча. Основная цель защитников — предотвратить гол команды соперника. Для этого они стараются перехватить мяч и не дать пройти к воротам соперника. Нельзя толкать в корпус, бить по рукам. В варианте игры для дошкольников строго разделения на защитников и нападающих нет. Ребенок может быть как нападающим так и защитником.

### **Правила игры для дошкольников.**

Матч состоит из 3-х периодов по 10 минут каждый. Перерыв между периодами 5 минут.

В каждой команде по четыре игрока, один из которых вратарь, остальные могут быть и защитниками и нападающими. Для детей 5-6 лет по 3 игрока в команде, включая вратаря.

**Цель игры** - забросить как можно больше мячей с помощью особой ракетки на короткой рукояти, называемой стиком. Отметим, что руками хватать мяч не разрешается. Мяч вводится в игру своеобразным вбрасыванием, похожим на хоккейное. Двое игроков пытаются завладеть мячом, используя свои стики. В начале каждого периода и после каждого забитого мяча, матч начинается / возобновляется с вбрасывания.

Вбрасывание, один игрок каждой из команд размещает свой стик горизонтально рядом с мячом, головка стика находится очень близко к мячу, и один из них зажимает мяч в голову и отбрасывает его своим товарищам по команде.

Во время вбрасывания остальные игроки стоят в своей зоне, пока кто то не поднимет мяч и судья не скажет **владение мячом**.

За исключением вратаря, ни один другой игрок не может намеренно коснуться мяча своими руками, пересечь линию сдерживания, пока кто из игроков не коснется мяча или сам мяч не пересечет линию сдерживания. Если игрок касается мяча рукой, если мяч выходит за пределы поля, то он передается команде противника и вводится из-за боковой линии.

**Правила удаления игроков.** Правила игры в детский лакросс запрещают играть с противником в корпус. За удар по шлему и ниже пояса, подножку и толчок в спину следует удаление. За подобные нарушения правил в игре удаляют с поля на 30 секунд. Если команда, пребывая в большинстве, забила гол, то, как и в хоккее, удаленный игрок возвращается на поле. Но не во всех случаях, бывают нарушения, где нельзя раньше времени покинуть штрафную зону.

**Клюшки для игры в лакросс.** Играют в детский лакросс специальной пластиковой клюшкой (стиком), которая состоит из ручки (shaft) и "головки" (head). Ручка пластмассовая, обернута мягким материалом. "Головка" сделана из пластика в виде сетки. Стики вратарей отличаются от других лишь большей "головкой", чтобы было легче ловить мяч.

**Замена.** Во время матча, если кто-либо из игроков должен быть заменен, он может сделать это свободно, пропуская игрока и замену. Эта замена должна быть сделана в обозначенной области.

**Галстук.** Если матч заканчивается вничью в конце трех периодов, то назначается дополнительное время 5 минут. Матч проводится до тех пор, пока одна из команд не забьет гол и не выиграет матч.

### **3. Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983.-79 с., ил.
2. Вавилов А. Л. Начальное обучение игре в баскетбол учебное пособие / А. Л. Вавилов, А. Г. Капустин, Р. Л. Осипов; М-во образования и науки Российской Федерации, Вятский гос. гуманитарный ун-т. - Киров: ВятГГУ, 2011. - 101 с.
3. Возрастная анатомия и физиология. Основные понятия: методическое пособие / Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Карельская гос. пед. академия", Фак.дошкольной и социальной педагогики и психологии, Каф. физ. и психического здоровья ребенка; - 3-е изд., испр. и доп. - Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2009. - 79 с.

4. Киселев Г. Ф. Управление процессом тренировки баскетболистов: учебное пособие / Г. Ф. Киселев; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Чувашский гос. ун-т им. И. Н. Ульянова". - Чебоксары: Изд-во Чувашского ун-та, 2007. - 75 с.
5. Кутафин Ю. Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста: Учеб. пособие / Ю. Ф. Кутафин, Ф. А. Богомолова; Гос. ком. СССР по нар. образованию. - М.: Изд-во Ун-та дружбы народов, 1990. - 48 с.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.-144 с. (Развитие и воспитание).
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада.-М.:Прсвещение , 1983.-144 с.,ил.
8. В.Д.Ковалев Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов. Издательство Москва «Просвещение» 1988 г.
9. Адашкавичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя – М. : Просвещение 1992. -159 с.
- 10.Источник: <http://sport.bigmir.net/sport/sport/1626480-Pravila-igri-v-lakross-video>