

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 46 «Первоцвет»

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности
Предоставление занятий по физической культуре
«Школа мяча»

Программа рассчитана на 2 года обучения
(старшая и подготовительная группы)

Руководитель:
воспитатель высшей
квалификационной категории
Вакулевич О.Г

Г Ставрополь 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Организационно-педагогические условия	6
3. Перспективный план работы старшей группы	7
4. Перспективный план работы подготовительной группы	10
4. Методическое обеспечение Программы	13
5. Работа с родителями	17
Методические материалы	18
<i>Приложения</i>	

1. Пояснительная записка.

Актуальность и практическая значимость.

Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладываются основа здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ ЗОЖ.

В период от пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Особое место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают движения с мячом. Упражнения в бросании, ловле, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это позволяет внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решимости, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети учатся управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достичь высоких результатов в спорте.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Рабочая программа составлена на основе программы Николаевой Н.И. Школа мяча – СПб.: Детство-Пресс, 2008, и адаптирована к условиям и контингенту воспитанников ДООУ №46 «Первоцвет» города Ставрополя.

Степень новизны.

1. В процессе реализации задействованы все участники педагогического процесса (дети, педагоги, родители).
2. Усиление оздоровительной направленности в работе идёт через взаимодействие с социумом.

Направленность программы.

Рабочая программа «Школа мяча» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что мы предполагаем у них при регулярном посещении занятий.

Цель: Создание условий для совершенствования навыков работы с мячом, развития двигательной активности дошкольников через приобщение к спортивным играм с мячом.

Задачи:

1. Познакомить детей с историей возникновения мяча.
2. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, точность, чувство ритма и координационные способности.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повышать у детей интерес к занятиям физкультурой.
5. Воспитывать нравственно-волевые и коммуникативные качества: товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи; чувство уверенности в себе. Интерес к традициям череповецкого волейбола.
6. Активно взаимодействовать с различными социальными институтами по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
7. Вовлекать родителей в совместную деятельность через активные формы работы.

Особенности возрастной группы детей.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» разработана для детей старшего дошкольного возраста (возраст: 5-6 лет, 6-7 лет).

Сроки реализации программы.

Курс занятий рассчитан на семь месяцев (с октября по май).

Формы и режим занятий.

Форма проведения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Программа предусматривает два академических дополнительных часа в неделю, во второй половине дня: 1 занятие со старшей группой и 1 занятие с подготовительной группой.

Время: 25-30 минут (в зависимости от возраста детей).

Место проведения зависит от погодных условий: физкультурный зал ДООУ или улица (спортивная площадка).

Предполагаемый результат:

Успешное решение поставленных перед нами целей и задач позволит добиться:

- принятия потребностей в здоровом образе жизни, движении и спорте всеми субъектами образовательного процесса;
- оптимизации условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- повышения интереса к занятиям физической культурой и спорта у детей и родителей;
- умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- умения детей сотрудничать и взаимодействовать в коллективе.

Формы подведения итогов

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровня развития физических качеств у детей. Контрольные тесты проводятся два раза в год (с детьми старшего дошкольного возраста).

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
сила	1. Подъём туловища из и.п. лёжа на спине выполнение - сесть, вернуться в и.п. 2. Кистевая динамометрия	Количество подъёмов за 30 секунд Правая и левая кисть
выносливость	1. Бег на 90 м 2. Приседания	1. Время 2. количество приседаний за 30 секунд
быстрота	бег на 30 метров	время
реакция, координация, меткость	Подбрасывание мяча Перебрасывание мяча	количество

	Отбивание мяча Метание и др.	точность
прыгучесть	1. Прыжки толчком двумя ногами через кубик высотой 10 см из положения, стоя боком к кубику 2. прыжки на скакалке	1. Количество прыжков за 10 секунд 2. Количество прыжков за 30 секунд

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Материально-техническое оснащение:

Для полноценного и эффективного осуществления комплексного сопровождения и внедрения рабочей программы «Школы мяча» в ДОУ имеется всё необходимое для игр, занятий и отдыха детей, а так же для сохранения и укрепления их здоровья:

- оборудован физкультурный зал, где имеются современное оборудование, пособия для упражнений с мячом и нестандартное спортивное оборудование;

- в группах имеются физкультурные центры в соответствии с возрастными и гендерными особенностями детей, представлено нестандартное физкультурное оборудование, пособия, настольные и дидактические игры, картотеки;

- на спортивном участке и игровых площадках ДОУ установлено физкультурное оборудование: баскетбольные кольца, сетка для игры в пионербол, ворота для игр в футбол и т.д.

2.2. Формы организации, общая структура занятий.

Форма проведения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Структура занятия:

Занятие строится с постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а так же методика проведения.

Вводная часть. Основной целью является подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирование навыков действий с мячом. Длительность 4-5 минут. Упражнения циклического характера (ходьба и бег с мячом). Различные задания с предметами, упражнения укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть занятия. Отводится общеразвивающим упражнениям с мячом, подвижным играм, упражнениям с мячом, обеспечивающим высокую двигательную активность детей. В этой части занятия формируются навыки действий с мячом. Свободная деятельность. Длительность 18-20 минут.

Заключительная часть. В этой части организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние, поэтому проводятся малоподвижные игры, упражнения на дыхание, релаксацию.

3. Перспективный план работы старшей группы

месяцы	Содержание	игры
октябрь	1 неделя 1. «Мячи бывают разные» знакомство с видами мячей (по величине, цвету, материалу). 2. Свободная игра с разными видами мячей.	«Ловишка с мячом» «Съедобное-несъедобное»
	2 неделя 1. Бросание большого мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Катание мяча друг другу (расстояние полтора-два метра)	«Ловишка с мячом» «Кто дальше бросит мяч»
	3 неделя 1 Прокатывание мяча между двумя линиями (длина два-три метра), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой. 2. Бросание и ловля мяча в паре друг другу. 3.Отбивание мяча об пол двумя руками	«Охотники и зайцы»
	4 неделя 1. Скатывание по наклонной доске с попадание в предмет. 2.Бросание мяча вверх с ударом об пол и ловля его двумя руками	«Мяч в корзину»
ноябрь	1 неделя 1.Подбрасывание и ловля мяча, не роняя 3-4 раза подряд. 2.бросание мяча из-за головы из разных положений.	«Сбей кеглю»
	2 неделя 1 . Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока 2. перебрасывание мяча удобным способом через сетку (верёвку)	«Вызов по имени»
	3 неделя 1. Перебрасывание и ловля по кругу (1,5 метра) 2. Бросание мяча из-за головы через сетку	«Обгони мяч»
	4 неделя 1. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами 2. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд. 3. Произвольная игра детей с мячом на площадке	«Передай мяч»
декабрь	1 неделя 1. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами из разных положений 2. Катание между предметами (расстояние 40-50 см)	«Мяч водящему»
	2 нед. 1 .Катание мяча друг другу из разных положений 2.Бросание мяча из-за головы из разных положений	«Поймай мяч»

	3 нед.	1.Скатывание по наклонной доске с попадание в предмет 2.Бросание от груди из разных положений	«За мячом» «Мяч водящему»
январь	3 неделя	1.Перебрасывание и ловля мяча по кругу 2.Подбрасывае и ловля мяча, не роняя 3-4 раза подряд.	«За мячом»
	4 нед	1.Бросание от груди через сетку 2.Отбивание мяч правой и левой ногой в цель	«Воевода»
февраль	1 неделя	1.Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками 2.Катание мяча друг другу из разных положении	«Ловишка в кругу» «Не выпусти мяч из круга»
	2 неделя	1.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м) 2.Подбрасыватьмяч вверх и ловить после отскока об пол.	«Ловишка с мячом» «Кто дальше бросит мяч»
	3 неделя	1.Отбивать мяч об пол правой - левой рукой поочерёдно 2. Подбрасывание мяча вверх и ловить после отскока и хлопка в ладони	«Охотники и зайцы» «Съедобное-несъедобное»
	4 неделя	1.Отбивать мяч одной (двумя) руками с продвижением вперёд 2.Отбивать мяч от груди двумя руками о стенку (расстояние 50см)	«Мяч в корзину»
	1 неделя	1.Прокатывание мяча двумя руками друг другу с увеличением расстояния. 2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу с увеличением расстояния.	«Коснись мяча»
	2 неделя	1.Передача по мяча разного диаметра и разными способами: от груди, снизу, из-за головы по кругу .	«Вызов по имени»
	3 неделя	1.Передача мяча двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча разными способами (стоя, сидя) 2.Отбивать мяч в паре друг другу с расстояния 1,5-2 м и остановка мяча ногой (ступнёй) сверху.	«Обгони мяч»

март	4 неделя	1. Передача мяча двумя руками, стоя колонной с наклоном туловища 2. Отбивать мяч снизу двумя руками о стенку с ударом об пол и ловля его (расстояние 50см)	«Перебеги с мячом на другую сторону»	
	апрель	1 неделя	1. Передача мяча двумя руками, стоя колонной над головой. 2. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольное кольцо	«Передал, садись»
		2 неделя	1. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами из разных положений через сетку (верёвку) 2. Катание мяча по прямой, толкая вперёд ногой (расстояние 4-5 м)	«Мяч водящему»
		3 неделя	1. перебрасывание и ловля мяча по кругу 2. подбрасывае и ловля мяча, не роняя 3-4 раза подряд	«За мячом»
4 нед.	1. Ведение мяча ногой в заданном направлении 2. Передача мячей ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния.	«Ловишка в центре»		
май	1 неделя	1. Передача мяча разными способами через сетку, стоя в паре 2. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте	«Передал, садись»	
	2 неделя	1. забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места. 2. ведение мяча в паре друг с другом с продвижением вперёд.	«Мяч водящему»	
	3 неделя	1. передача мяча двумя руками разными способами, стоя в колонне друг за другом.	«За мячом»	
	4 неделя	1. игра «Весёлые футболисты»	«Ловишка в центре»	

4. Перспективный план работы подготовительной группы

октябрь	1 неделя	1. Интегрированное занятие совместно с музыкальными руководителями.	
	2 неделя	1. Знакомство с историей мячей. 2. Свободная игра с мячами в зале.	«Сбей кеглю» «Воевода» «Вышибалы»
	3 неделя	1. Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками не менее 20 раз. 2. Упражнения в прокатывании стоя на месте (см. приложение «Школа мяча»)	«Мяч в корзину»
	4 неделя	1. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой после отскока от пола не менее 10 раз. 2. Бросание о стену с хлопком в ладоши. 3. Упражнения в прокатывании стоя на месте (см. «Школа мяча» приложение)	«Ловишки»
ноябрь	1 неделя	1. Отбивание мяча от пола (см. приложение «Школа мяча») 2. Беседа «Развитие игры в баскетбол» Познакомить со спортивной игрой с правилами - баскетбол	«Мяч водящему»
	2 неделя	1. Прокатывание в парах (см. приложение «Школа мяча») 2. Разучивание стойки баскетболиста	«Ловишка с мячом»
	3 неделя	1. Подбрасывания и броски (см «Школа мяча») 2. Метание мяча в обруч сверху.	«Воевода»
	4 неделя	1. перебрасывание мячей друг другу в паре (см. «Школа мяча») 3. Свободная игра детей с мячом	«Вышибалы»
	1 нед	1. научить принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста 2. передвижения по площадке бегом в сочетании с ходьбой	П/и «Поймай мяч»

декабрь	2 нед	1. Передвижения по площадке бегом в сочетании с прыжками, остановками и поворотами 2. бросок мяча вниз и ловля его	П/и «Собачка тройками»
	3 нед	1. передвижения по площадке приставными шагами вправо и влево 2. бросок мяча вверх и ловля его двумя руками 3. бросок вниз и ловля его после отскока	П/и «Передай мяч»
	4 нед	1. бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету 2. перебрасывание партнеру удобным для детей способом 3. ведение мяча: на месте, вокруг себя, по кругу, с высоким и низким отскоком	П/и «Поймай мяч»
январь	2 нед	1. перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. 2. ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками 3. передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	П/и «Передай мяч»
	3 нед	1. ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками 2. передача мяча 2 руками от груди в стену и ловля его 3. ведение, остановка и передача мяча	П/и «Ну-ка отними» (разучивание)
	4 нед	1. передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами 2. передача мяча двумя руками от груди при движении парами	П/и «Ну-ка отними»
февраль	1 нед	1. ловля мяча и передача его одной рукой от груди 2. передача мяча в шеренге по кругу (вправо, влево) 3. ведение мяча с изменением направления.	П/и «Мяч по кругу»
	2 нед	1. бросок мяча в цель двумя руками 2. удары мяча об пол правой рукой, ловля его передача мяча в тройках (см «Школу мяча»)	П/и «Ловишки парами»
	3 нед	1. Ведение мяча в заданном темпе (бегом, шагом) 2. отбивание мяча на месте правой (левой) рукой 3. ведение мяча в разных направлениях правой (левой) рукой	П/и «Передай мяч»
	4 нед	1. ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками	«Воевода»

		(произвольным способом) 2. ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками	
март	1 нед	1. Развитие игры волейбол. 2. Показ мастер-класс владения мяча (встреча с тренером волейбольной команды)	
	2 нед	1. Переброски и броски в парах (см «Школа мяч») 2. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)	П/и «Коснись мяча»
	3 нед	1. Прыжки разных видов: прыжки на одной и обеих ногах; с места и с разбега в высоту и в длину; прыжки в приседе и в выпаде; влево и вправо; обеими ногами, доставая подвешенные мячи; прыжки с поворотом на 180—360°; 2. Поточное перебрасывание теннисных мячей через сетку	П/и «Ну-ка отними»
	4 нед	1. Прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах; 2. Работа в паре (см «Школа мяча»)	П/и «Мяч по кругу»
апрель	1 нед.	1. Обучение подачи мяча через сетку из разных местоположений 2. Подбрасывание и броски (см «Школа мяча»)	эстафеты с прыжками с грузом в руках.
	2 нед	1. Знакомство с правилами игры пионербол. 2. Обучение приёму мяча через сетку	П/и «Передал-садись»
	3 нед	1. Мини - игра пионербол.	П/и «У кого меньше мячей»
	4 нед	Беседа с детьми о спортивной игре футбол. Развитие футбола в городе Череповце. Известные клубы: «Аист» и «Шексна». Встреча с юными футболистами	«Передай мяч»
	1 нед	Обучение элементам футбола: удары по неподвижному мячу с 1,2,3 шагов; удары по мячу левой и правой ногой с разбега.	П/и «Подвижная цель»
	2 нед	1. бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву. 2. удар мячом о стенку и его прием 3. передача и отбивание мяча друг другу	П/и «Ведение мяча парами»
	3 нед	1. Бросать мяч вверх и принимать его на подошву. 2. Вести мяч правой и левой ногой по прямой 3. Вести мяч толкая его то правой, то левой ногой по прямой	П/и «Ведение мяча парами»

май	4 нед	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вести мяч вокруг стоек. 2. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам. 3. вести мяч с ускорением и ударять по воротам 	Мини футбол
		<ol style="list-style-type: none"> 3. 	

5. Методическое обеспечение.

5.1. Этапы реализации программы, их обоснование и взаимосвязь.

Основная задача рабочей программы «Школы мяча» - формирование у детей навыков работы с мячом. Обучение в «Школе мяча» строится по иерархической лестнице: от простого к сложному, от контролируемого к самостоятельному. Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

Первый этап. Подготовительный.

Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом вне занятий. На практических занятиях с детьми следует начинать с развития координации движений, разучивание элементов спортивных игр на месте, работать над качеством выполнения каждого движения. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом. Дети должны освоить технику игры баскетбол, футбол, пионербол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки). Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча. Перемещение по площадке осуществляется в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Второй этап. Этап углубленного разучивания способам действия.

Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом. На данном этапе обучения отрабатывается точность выполнения движения с мячом, исправляются ошибки, формируются правильные навыки в целом. Применяются упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

Третий этап. Этап закрепления и совершенствования движений.

Основной задачей на этом этапе является: закрепление полученных знаний и навыков владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет. На данном этапе проводятся, с постепенным усложнением, подвижные игры, в которых игровое действие развертывается между несколькими группами, а также спортивные игры по облегченным правилам.

5.2. Упражнения по освоению и закреплению навыков владения мячом

Прокатывание

1. *И.п.* - о.с. Прокатить мяч по прямым рукам.
2. *И.п.* - о.с, руки перед грудью локти в стороны, мяч между тыльной стороной ладони одной руки и ладонью другой. Вращать руки по часовой стрелке и против нее - мяч катится между ладонями.
3. *И.п.* — о.с. Передавать мяч за спиной в одну и в другую сторону.

4. *И.п.* - о.с. Прокатывать мяч вокруг шеи (поднимать и опускать голову в момент прокатывания).
 5. *И.п.* - сед на полу, ноги прямые. Прокатывать мяч от носков к туловищу, ловить его возле живота двумя руками.
 6. *И.п.* - сед на полу, ноги согнуты в коленях. Прокатывать мяч под ногами (в момент прокатывания носки отрывать от пола).
 7. *И.п.* — сед на полу, ноги развести. Прокатывать мяч от одной ноги к другой (следить за осанкой).
 - 3.п.п. - то же. Вращать мяч сначала провой, затем левой рукой.
 9. *И.п.* - то же. Наклониться вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, вы-
 - 10 *И.п.*— то же. Наклониться, прокатить «восьмеркой» сначала вокруг одной ноги, потом вокруг другой, выпрямиться.
 11. *И.п.* - сед на коленях. Катать мяч вокруг себя то в одну, то в другую стороны.
 12. *И.п.* - о.с., руку вытянуть в сторону, мяч лежит на ладони. Прокатить мяч от ладони к плечу; то же по другой руке.
- Отбивание мяча от пола
1. *И.п.* - о.с., мяч держать двумя руками. Поймать его после удара о пол,
 2. *И.п.* — о.с., мяч держать одной рукой. Поймать мяч после удара о пол одной, двумя руками.
 3. *И.п.* - о.с., мяч держать двумя руками. Поймать мяч одной рукой после двух ударов о пол.
 4. *И.п.* - то же. Поймать мяч одной рукой после удара о пол и хлопка в ладоши перед грудью (3—5 раз).
 5. *И.п.* - то же. Поймать мяч двумя руками после удара об пол и хлопка в ладоши за спиной (3 - 10раз).
 6. *И.п.* - то же. Поймать мяч двумя руками после удара об пол и двух хлопков в ладоши - за спиной и перед грудью.
 7. *И.п.* - о.с. Отбивать мяч о пал правой (левой) рукой поочередно, стояв в обруче и не двигаясь.
 8. *И.п.* - о.с. Отбивать мяч правой (левой) рукой, передвигаясь по залу вращающую.
 9. *И.п.* - о.с. Отбивать мяч правой (левой) рукой справа (слева) от себя стоя на месте и в продвижении.
 10. *И.п.* - о.с., Отбивать мяч правой (левой) рукой (прыжки на двух ногах на месте).
 11. *И.п.* о.с. Отбивать мяч правой (левой) рукой, хлопая в ладоши.
 12. *И.п.* — о.с. Отбить мяч (до 4раз), повернуться на 360 градусов, поймать мяч.

Подбрасывания и броски

1. *И.п.* - о.с., мяч на ладонях вытянутых рук. Раскачивать руки вверх-вниз, одновременно выполняя полуприсед.
2. *И.п.* - о.с., мяч на ладони левой, правой руки поочередно. Раскачивать руку

вверх- вниз, одновременно выполняя полуприсед.

3. *И.п.* - о.с., мяч на ладонях вытянутых рук. Подбрасывать мяч двумя руками, постепенно увеличивая амплитуду броска. То же одной рукой.

4. *И.п.* — то же. Подбросить мяч, дать ему упасть на пол, поймать сначала правой, затем левой рукой.

5. *И.п.* - то же. Подбросить мяч, сделать хлопок перед грудью, поймать сначала правой; затем левой рукой.

6. *И.п.* — то же. Подбросить мяч, сделать хлопок за спиной, поймать сначала правой, затем левой рукой.

7. *И.п.* - то же. Подбросить мяч, сделать два хлопка (за спиной и перед грудью), поймать мяч сначала правой, затем левой рукой.

8. *И.п.* - то же. Подбросить мяч, сделать несколько хлопков перед грудью, поймать мяч сначала правой, затем левой рукой.

Прокатывание в парах

1. *И.п.* - сед на полу, ноги врозь, лицом друг к другу, руки на мяче сверху. Подбросить мяч, поймать его, затем прокатить.

2. *И.п.* - сед на коленях, лицом друг к другу. Прокатывать мяч друг другу.

3. *И.п.* - стойка на четвереньках. Поймать подброшенный мяч, установить его на полу, затем головой прокатывать друг другу.

4. *И.п.* - лежа на полу, руки перед грудью, согнуты в локтях. Прокатывать мяч друг другу.

5. *И.п.* - *стоя*, ноги врозь, спиной к партеру. Один прокатывает мяч назад между ног; другой ловит его и катит назад аналогичным способом.

6. *И.п.* - о.с. Присесть, прокатить мяч по полу партнеру, повернуться на 360 градусов.

7. *И.п.* - о.с. Перекатывать мяч по полу партнеру правой (левой) ногой; остановить мяч ногой, затем передать пас.

8. *И.п.* - о.с. Перекатывать мяч по полу партнеру правой (левой) ногой назад, остановить его ногой, отвернуться, затем вновь прокатить мяч.

Отбивания в парах

1. *И.п.* - о.с., друг за другом. Отбить мяч (*до 4раз*) правой, левой рукой и встать спиной к партнеру (партнерам) (мяч двумя руками не брать).

2. *И.п.* - о.с., лицом друг к другу. Отбить мяч (*до 4раз*), прокатить его партнеру.

3. *И.п.* - то же. Отбить мяч (*до 3раз*), перебросить партнеру двумя руками способом снизу.

4. *И.п.* - то же. Отбить мяч (*до 4раз*), повернуться на 360 градусов, прокатить мяч или перебросить его партнеру.

Переброски и броски в парах

1. *И.п.* - о.с., мяч на ладонях вытянутых рук. Покачать мяч, перебросить партнеру.

2. *И.п.* - то же. Перебросить мяч партнеру двумя руками снизу (можно натянуть веревку и бросать через нее).

3. *И.п.* - о.с., мяч возле груди. Бросить его партнеру от груди (постепенно

отходить дальше друг от друга).

4. *И.п.* - о.с., мяч за головой. Бросить его партнеру из-за головы (постепенно отходить всё дальше друг от друга).

5. *И.п.* - о.с., мяч на ладонях вытянутых рук. Подбросить мяч (до Зраз), поймать, бросить партнеру любым способом (снизу, от груди, из-за головы).

6. *И.п.* - то же. Подбросить мяч, сделать хлопок перед грудью, бросить партнеру (упражнение можно выполнять тройками, четверками и большим количеством игроков).

7. *И.п.* - то же. Подбросить мяч, сделать хлопок за спиной, бросить партнеру (перебрасывать можно по кругу; если в четверках - перекрестно).

8. *И.п.* - то же. Подбросить мяч, сделать несколько хлопков перед грудью, поймать мяч, бросить его партнеру.

9. *И.п.* - то же. Подбросить мяч правой, левой рукой, сделать кнопок за спиной и перед грудью, бросить партнеру.

10. *И.п.* - стоя друг за другом в колонне, мяч на ладонях вытянутых рук. Подбросить его 4раза, поймать 3 раза (четвертый раз мяч ловит второй игрок, стоящий сзади), встать за спину товарища.

11. *И.п.* - о.с., мяч возле груди. Бросить партнеру мяч способом от груди с отскоком от пола (постепенно отходить все дальше друг от друга; между игроками на полу можно нарисовать круг или положить обруч).

Комбинации заданий в парах

1. *И.п.* - стоя друг за другом, мяч у первого игрока. Он отбивает мяч 4раза и встает за спиной второго игрока; тот подбрасывает мяч 4раза и встает за первым (упражнение повторить 2-4раза).

2. *И.п.* - стоя друг против друга, у каждого в руках мяч. Первый прокатывает мяч второму, второй бросает мяч первому, затем наоборот (выполняют одновременно по команде).

3. *И.п.* - стоя друг против друга, у каждого в руках мяч. Первый прокатывает мяч второму и поворачивается на **360** градусов, второй бросает мяч первому (выполняет бросок тогда, когда первый начал поворот).

4. *И.п.* ~ стоя друг против друга на расстоянии 3-4 м, у каждого в руках мяч. Первый прокатывает мяч второму и поворачивается на 360 градусов, второй бросает мяч первому и поворачивается **на 360** градусов (второй выполняет бросок только тогда, когда первый начал поворот).

5. *И.п.* - то же. Одновременно отбивают мяч 4 раза, далее первый игрок прокатывает мяч второму, тот бросает его первому, затем наоборот (после прокатывания первый добавляет поворот),

6. *И.п.* - то же. Все одновременно подбрасывают мячи, делают хлопок, первый прокатывает мяч второму, тот бросает мяч первому; затем наоборот (хлопки можно выполнять с различными вариантами, добавлять повороты, подпрыгивания и др.),

Комбинации заданий в тройках

1. *И.п.* - два игрока стоят друг против друга, третий между ними, ноги врозь (ворошки). Прокатывать мяч по полу (третий поворачивается, чтобы всегда

стоять лицом

к игроку с мячом).

2. *И.п.* - два игрока стоят друг против друга, третий между ними. Прокатывают мяч партнеру, третий через него перепрыгивает (если не успеет, меняет одного из партнеров).

3. *И.п.* — два игрока стоят друг против друга, мяч возле груди, третий между ними. Бросать мяч способом от груди с отскоком от пола, третий перепрыгивает через мяч (если не сумеет, меняет одного из партнеров).

4. *И.п.* - то же. Бросать мяч партнеру способом от груди над третьим игроком, который старается задеть или поймать мяч (если не сумеет, меняет одного из партнеров).

5. *И.п.* - два игрока стоят друг против друга, мяч в одной руке у первого игрока третий между ними. Мяч бросают ему в ноги, он старается увернуться или поймать мяч (если сумеет поймать мяч, остается на месте; если в него попали, меняет одного из партнеров).

6. Работа с родителями.

Предусматривает выступление на родительских собраниях, открытые показы деятельности (апрель), информационные консультации в групповых родительских уголках и на официальном сайте дошкольного образовательного учреждения («О значении мяча», «История мяча», «Русские народные упражнения с мячом» и др.).

Методические материалы.

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду - М.: Просвещение, 1992
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол, волейбол, баскетбол с детьми дошкольного возраст
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет - М.: АРКТИ, 2004
4. Николаева Н.И. Школа мяча – СПб.: Детство-Пресс, 2008
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду – М.: Просвещение 1986
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
7. Сборник игр к Программе воспитания в детском саду /составитель Батурина

Приложение 1.

О значении мяча.



Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в *развитии действий руки*. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития маленького ребенка. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

Игры с мячом развивают *глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности*. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки малыша.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для *развития функций мозга* ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

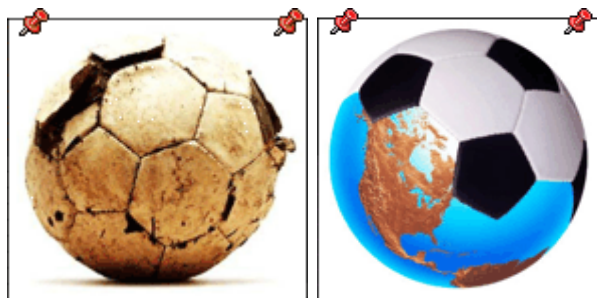
Движения рук способствует также *развитию речи* ребенка. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей). У них *активизируется весь организм*. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.



Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Можно только удивляться, замечая какое *разнообразие впечатлений и действий* может давать малышу обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление. И зачастую, малыш самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

Приложение 2.



История мяча.

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно

лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

В Древней Греции, Риме и Египте мяч не только любили, но и уважали. Например, *в Древней Греции* он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч *назывался* «фоллис». Небольшие «фоллисы» использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола.

В Древней Индии (III-II тыс. до н.э.) важную роль в деле объединения всей общины играла игра "катхи-ценду" (с мячом и битой), которая стала прародительницей хоккея на траве.

Мяч, найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н.э.), сшитый из кожи и набитый сухой соломой, а также изображенные на нем рельефы говорят о том, что мяч и игры с мячом использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданных. А в египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу — от удара о землю он мог разбиться.

Распространены упражнения, и игры с мячом были и в Древней Греции, и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.). Мячи шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью, зернами плодов инжира или фиговыми зернышками. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр. А упражнения с мячом назначались врачами и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил.



У северо-американских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время празднества, знаменующего победу над зловредным мифическим существом.

Мяч из резины «прискакал» в Европу из *Центральной Америки*. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев и называли «*каучу*» (от слов «*каа*» — дерево и «*о-чу*» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «*каучук*». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру. Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.



Русские народные упражнения с мячом.

Свечки - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Во второй раз подбросить выше, в третий - еще выше.

Поднебески - подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли.

Гвозди ковать - отбивать мяч рукой о землю.

Хватки - поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету.

Вертушки - перевертушки - положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной и так

отбить мяч вверх, а затем поймать.

Первыши-водокачи - ударить мячом в стену, поймать его с отскока от стены.

Зайца гонять - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

Пришлепы - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

Галки, вороны, зеваки. - встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

Одноручье - подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой: подбросить левой и поймать левой.

Ручки - опереться левой рукой о стену, правой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.

Через ножки - опереться левой ногой в стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками.

Повторить то же самое упражнение, но опереться правой ногой.

В ладоши - ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

По коленям - ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

Нитки наматывать - ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки и поймать мяч.

С одеванием - ударить мячом о стену, а пока он летит, сделать движение, как при надевании шапки. После второго броска "обуться" и т.д.



Дворовые и подвижные игры с мячом.

Игра «Мяч»

Для игры понадобится начертить линию, с которой команды будут метать мячи. На расстоянии 5 метров от этой линии нужно поставить скамейку или табуретку, на которую положить большой мяч. Все участники делятся на две команды. Затем команды по очереди бросают свои мячи и стараются своим мячом сбить

мяч, который лежит на скамейке. Если кто-то попадает в мяч, то его команде начисляется очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Игра "7 камней"

Для игры нужен мяч, например футбольный или чуть меньшего размера, 7 плоских камешков (можно заменить их сплюсненными крышками от лимонадных бутылок) и ровная площадка, асфальтированная или земляная – не важно.

Рисуются два круга – один внутри другого. Кольцо, получившееся между большим и маленьким кругом, делят на шесть равных частей. На расстоянии 10 шагов рисуется линия, от которой совершается бросок (или катание, кому как удобно) мяча. 7 камней ставятся в стопку друг на друга в центре маленького круга.

Все играющие делятся на две команды – водящие и играющие. Играющие отходят к линии, и поочередно бросают (катают) мяч по одному разу. Задача – сбить стопку камней. Если им не удастся сбить камни – играющие меняются ролями. Если же кому-нибудь удастся разбить стопку камней, то играющие разбегаются в разные стороны, а мяч остается у водящих. Разбитая стопка камней собирается в кучку в маленьком кругу. Теперь задача играющих – расставить все семь камней по одному в каждый из шести секторов кольца, и один в маленький круг. Задача водящих – не дать играющим выполнить свою задачу. Водящие могут выбивать играющих, кидая в них мяч. Если мяч попал в играющего – он выходит из игры. Если играющие расставляют все семь камней, то победа присуждается играющим, а игра начинается сначала, водящие остаются еще на одну игру водящими. Если же водящим удалось вывести из игры всех игроков играющей команды, то команды меняются местами.

Игра "Большой мяч"

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга.

Игра "Хали-хало"

Играть может любое количество человек. Выбирают ведущего. У него мяч. Все располагаются вокруг него или просто на лавочках. Ведущий загадывает слово. Например: «Это фрукт на «а» начинается, на «с» заканчивается». Можно загадывать мебель, имена и т. д. Усложнять задания в зависимости от возрастной группы. Кто-то быстро называет ответ. Ведущий бросает мяч о землю, кричит: «хали-хало» и убегает. Человек, который угадал слово, должен поймать мяч и, поймав, сказать «стоп» ведущему. Затем, угадывает количество шагов до водящего и бросает мяч в «кольцо» сделанное из рук или бросает мяч в водящего. Если попал, начинает водить сам, если нет, водящий остается.

Игра "Десяточка"

Играют несколько человек у стенки (только, естественно, у той, где нет окон). Броски выполняются по очереди. 10 раз бросить мяч в стену, сделав хлопок в ладоши. 9 раз бросить мяч в стену, поймать его обеими руками после отскока от земли. 8 раз бросить мяч правой рукой в стену, а поймать левой (или наоборот). 7 раз бросить мяч, стоя спиной к стене, так, чтобы он ударился об нее. Повернуться и поймать мяч. 6 раз бросить мяч правой рукой под правую ногу, стоя боком к стене, после отскока от нее поймать мяч обеими руками. 5 раз бросить мяч левой рукой под левую ногу (как в предыдущий раз). 4 раза бросить мяч в стену, повернувшись вокруг своей оси. Поймать мяч после его отскока от земли. 3 раза бросить мяч в стену и сделать три хлопка в ладоши за спиной, поймать мяч обеими руками. 2 раза бросить мяч в стену: первый раз правой рукой, поймать правой; второй раз левой и поймать левой рукой. 1 раз бросить мяч в стену: повернуться вокруг своей оси и хлопнуть в ладоши, успеть поймать мяч после его отскока от стены.

Игра «Шлепанки»

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии примерно шага друг от друга. По считалочке выбирают водящего. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из детей и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его: шлепает ладонью. Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти, чтобы остальным играющим не пришлось долго ждать своей очереди. После отбиваний мяча играющий перебрасывает его водящему, и игра продолжается, пока кто-то не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала и тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

Игра «Елы»

Очень интересная игра, получившая широкое распространение в разных регионах и имеющая несколько модификаций. Все играющие находятся неподалеку друг от друга (на лужайке, во дворе, в поле) и роют маленькие ямки, каждый для себя. После чего становятся одной ногой в ямку, за исключением водящего, у которого в руках находится палка метровой длины и шар (мяч). У всех «полевых» игроков также есть палки. Водящий ударяет палкой по шару и старается попасть им в остальных игроков. Как только игроки в поле видят, что мяч катится в их сторону, стараются отбить шар, бросив в него палкой. Если игрок не попадает, то ему могут помочь его товарищи. Как только мяч отбит, водящий бежит за мячом, дотрагивается до него и пытается занять место того, кто метал палку и должен ее забрать. Если водящий успевает занять «пустое место», ямку игрока, которой убежал за палкой, то происходит смена водящего.

Пионербол

– одна из любимейших игр детства. Можно сказать, что она является облегченной версией волейбола, так как поведение игроков на площадке, да и правила самой игры во многом схожи с волейбольными. Научиться играть в пионербол совсем не сложно. В него играют, начиная с самого раннего возраста. Однако это не делает ее менее зрелищной и увлекательной.

Правила пионербола: для игры в пионербол нужно: мяч и 2 команды от 3 до 8 человек в каждой. Оптимальным считается, когда в общей сумме на игровой площадке находятся 12-14 человек. Мяч подойдет практически любой, но желательно волейбольный или футбольный. Через середину площадки натягивается сетка (веревка). Команды стоят по обе стороны. Правила пионербола аналогичны волейболу за тем исключением, что мяч можно ловить и совершать с ним не более 3 шагов по площадке. После чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку. Разрешается совершать не более одного паса в атаке. Задача – не допустить падение мяча на землю или пол, в противном случае засчитывается очко. Игра завершается с набором 25 очков, после чего команды меняются местами и разыгрывают еще одну партию. В случае счета в партиях 1:1, играется завершающая партия.

Игра «Горячая картошка»

Все игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков мяч не отбил, он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре. Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мимо мяч. Важно - при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место. Для игроков помладше - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро (!!! - картошка же горячая, обожжемся !!!) перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг "провинившихся".

Игра «Вышибалы»

Играют трое человек и более. Перед началом игры дети делятся на две команды: игроков и вышибал. Игроки встают в центре площадки, а вышибалы, поделившись на две группы, – с двух сторон от игроков. Вышибалы, перекидываясь мячом, стараются попасть им в игроков – вышибить. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки покинут площадку, команды меняются ролями. Если играют втроем, то кто вышиб игрока, занимает его место на площадке.

«Мяч в воздухе». Занимающихся строят в несколько кругов. В каждом круге один мяч. Дается задание, например, передать мяч партнеру только сверху, после передачи перебежать на другое место. Игра проводится на время. После истечения 2—3 мин. подсчитывают, какой круг (команда) меньше терял мяч. Та команда и побеждает.

«Запятнай мяч». Играющие строятся в круг. Передают мяч в любом направлении. Водящий старается запятнать мяч. Как только ему удастся это, он становится в общий круг, а на его место идет тот, кто коснулся мяча последним.

«Партия на партию». Играют в эту игру как в баскетбол — стремятся попасть в кольцо, но используют волейбольные передачи. В команде может быть до 10 человек. Форма игроков команд должна быть разного цвета. Баскетбольные правила могут быть значительно упрощены.