МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 120" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 120" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Дата: 2022.09.25 14:35:12 +08'00'

УТВЕРЖДЕНА:
ПРИКАЗОМ
заведующего МБДОУ «ДСКВ № 120»
_____ Н.И. Хромовских

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Школа мяча»

с детьми старшего дошкольного возраста»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 120»
муниципального образования города Братска

Составил: инструктор по физической культуре
Ярославцева Елена Сергеевна
высшая квалификационная категория

г. Братск

Содержание:

1.Пояснительная записка_____ 4
Цель, задачи
Пути решения поставленных задач, принципы
2. Этапы реализации, ожидаемые результаты _____
3. Тематический план и содержание деятельности (1 год обучения)_____ 9
4. Тематический план и содержание деятельности (2 год обучения)_____ 11
5. Оценочные материалы_____ 15
Мониторинг физической подготовленности детей (1 год обучения)_____ 17
Мониторинг физической подготовленности детей (2 год обучения)_____ 18
6. Приложение _____19-61
Примерный план тренировочного занятия подготовительная группа___ 19
Примерный план обучающего занятия старшая группа_____ 21
Картотека общеразвивающих упражнений для занятий_____ 24
Картотека упражнений для развития кистей рук_____ 42
Картотека игр с элементами баскетбола_____ 46
Картотека игр для снятия напряжения, на сплочение_____ 55
Картотека упражнений для игры в баскетбол_____ 59
Картотека для обучения ведения мяча в баскетболе_____ 60
Схемы движений с мячом для самостоятельных игр детей:

Литература_____

1. Пояснительная записка

Негативная экология нашего региона, низкий социально-экономический уровень жизни снизил защитно-приспособительные возможности организма взрослых и детей. Уже несколько лет подряд официальные медицинские инстанции утверждают, что здоровых детей практически нет. Это касается нашего города Братска, включенного в список сорока четырёх Российских городов с высокой степенью экологической загрязненностью.

Научно доказано, что в период дошкольного и раннего школьного возраста, основная масса детей приобретают хронические заболевания. В первую очередь, это относится к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, нервно-психическим расстройствам. Поэтому одной из главных задач работы в дошкольном учреждении актуально укрепление и сохранение физического здоровья дошкольников.

Дети – дошкольники очень любят играть в подвижные игры, но при выполнении основных движений им не всегда хватает быстроты, ловкости, равновесия, глазомера, гибкости, силы, выносливости.

Поэтому, при анализе используемых методов обучения на физкультурных занятиях необходимо изменить подход к проведению организованной деятельности, акцентируя работу на развитие всех физических качеств в равных долях: ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, силы, выносливости.

В процессе обучения детей при выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота; при беге на длинную дистанцию - выносливость, а при прыжках в длину и высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой. Возникает, вопрос, какие подобрать упражнения, чтобы в полном объёме развивались все физические качества в соответствии с возрастом дошкольников?

Ответ пришел из практики: научить дошкольников владеть мячом к выпуску детей в школу. Ведь игры и упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают все физические качества и увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе.

Анализ методической литературы позволяет прийти к выводу, что, рекомендаций по комплексной методике развития физических качеств не имеют достаточного экспериментального обоснования. Идеи авторов сводятся к регламентированному освоению отдельных физических качеств, навыков и недостаточно упоминают при этом о воспитании нравственно-волевых качеств, которые необходимы для данной деятельности. Не выделены формы и методы организации двигательной деятельности, на которых идёт более эффективное и

комплексное развитие физических качеств. Следовательно, возникла необходимость в изучении данной проблемы и разработке практических материалов. Чтобы достичь этой цели, подразумевается решение некоторых задач, а именно:

- ✓ Подбор специальных игр и упражнений, направленных на овладение старшими дошкольниками техникой игры с мячом и их апробирование.
- ✓ Создание условий для повышения двигательной активности в организационной деятельности.
- ✓ Первичное диагностирование детей 5-7 лет на предмет развития у них физических качеств, в соответствии с возрастом.

Исходя из вышесказанных задач, была **разработана и внедрена в практику работы программа «Школа мяча».**

Данная программа включает в себя**, систему** игр и упражнений с мячом, направленных на комплексное развития всех физических качеств старших дошкольников на основе функциональных возможностей детей. В ней используются, педагогические технологии, такие как: здоровье сберегающие, проблемно-игровые и игровые, а также технологии, направленные на воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Целью программы является:

Формирование физически развитого ребёнка, через овладение игрой в баскетбол в доступной форме для детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1.Формирование привычки здорового образа жизни.

2.Закрепление и совершенствование действий с мячом.

3. Развитие физических качеств: быстроты, прыгучести, силе, выносливости.

4.Формирование умений быстро ориентироваться на площадке в изменяющейся обстановке, проявление инициативы и активности в играх.

5. Воспитание положительных нравственно – волевых качеств детей: выдержке, уверенности, решительности, смелости; воспитание умения работать в коллективе.

6. Формирование школьно – значимых функций: стрессоустойчивость, пространственная ориентация, сенсорно-двигательные координации, развитие произвольного внимания и памяти, развитие тонких и дифференцированных движений пальцев и кисти рук, социальная адаптированность.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста

Содержание рассчитано на 2 года обучения, на систему двух разовых занятий в неделю продолжительностью 25-30 мин.

1 год обучения – техника владения баскетбольным мячом.

В 5-6 лет дети уже могут усвоить определённую последовательность изменения ситуаций, их взаимозависимость.

2 год обучения – овладение игрой в баскетбол в доступной для дошкольников форме.

В 6-7 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Пути решения поставленных задач

Занятия в спортивной секции «Школа мяча» делятся на несколько видов:

Обучающие занятия.

На общих занятиях детально разбираются действия с мячом. Обучение начинается с показа инструктора, объясняется приём его выполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Тренировочные занятия.

На таких занятиях отрабатываются ранее изученные действия с мячом, в форме тренировки, повторе действий или комбинаций не менее 3-4 раз.

Игровые занятия.

Это занятия таких типов, как: сюжетные, сюжетно-игровые, сюжетно-образные. Построенные на определенном сюжете, с использованием в течение одного занятия или подвижных игр, или нетрадиционных основных движениях с мячом, играх только с мячом и т.п.

Итоговые занятия.

Участие в праздниках, развлечениях, открытых показах спортивной секции «Школа мяча», соревнованиях, турнирах и состязаниях.

Принципы программы:

Систематичность занятий.
Последовательность занятий.
Доступность
Соответствие возрастным особенностям.
Взаимосвязь физических навыков с практической деятельностью.
Усложнение от простого к сложному.

2.Программа реализуется через следующие этапы:

I. Диагностический:

- анкетирование родителей, по запросу;
- диагностика детей по данному направлению;

II. Подготовительный:

- анализ основной программы по обучению игре с мячом;
- составление перспективного и календарного планирования; утверждение расписания времени и места проведения занятий с детьми;
- систематизация материала по реализации программы: конспекты занятий, дидактические разработки, картотеки игр, эстафет, упражнений с мячом;

III. Реализация:

- формы работы с детьми (занятия, игры, праздники, развлечения, соревнования, беседы, экскурсии, составление фото коллажей);
- совместные мероприятия с ближайшими ДОУ и школами/

IV. Анализ реализации программы:

- цели и задачи;
- анализ этапов реализации задач;
- обсуждение мероприятий проведённых в саду;

- анализ уровня развития дошкольников;
- проведение итогового мероприятия для родителей и планирование дальнейшей работы.

Ожидаемые результаты:

- физически развитый ребёнок;
- потребность к здоровому образу жизни;
- овладение игрой в баскетбол в доступной форме;
- привитие любви к спортивным играм с мячом.

3. Тематическое планирование и содержание деятельности (1год обучения)

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	**Теоретическая подготовка**	**5 ч**	
1.1	История мяча	1	
1.2	Спортивная игра баскетбол	1	
1.3	Правила поведения на занятиях Спортивной секции «Школа мяча»	1	
1.4	Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием.	1	
1.5	Влияние игры в баскетбол на физическое развитие ребёнка.	1	
2.	**Физическая подготовка**		**18ч**
1.1	Общая подготовка		9
1.2	Специальная подготовка		9
3.	**Техническая подготовка**		**30ч**
1.1	Имитационные упражнения без мяча.		5
1.2	Ловля и передача мяча.		10
1.3	Ведения мяча		10
1.4	Броски мяча		5
4.	**Игровая подготовка**		**15ч**
1.1	Подвижные игры		10
1.2	Эстафеты		5
5.	**Тестирование**		**4ч**
	Всего часов по плану		**72ч**

4. **Содержательное обеспечение разделов программы (1 год обучения)**

Теоретическая подготовка (5ч)

1. История мяча
2. Спортивная игра баскетбол.
3. Правила поведения на занятиях спортивной секции «Школа мяча»
4. Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием.
5. Влияние игры в баскетбол на физическое развитие ребёнка.

Физическая подготовка(18ч)
Общая подготовка (9ч)

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, фитболами, малыми мячами, большими резиновыми мячами, баскетбольными мячами, массажными мячами); упражнения для развития кистей рук.
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.
4. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка(9ч)

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка(30ч)
Упражнения без мяча(5ч)

1. Прыжок вверх, с продвижением вперёд из положения полного приседа.
2. Передвижение приставным шагами правым (левым) боком:
   - с разной скоростью;
   - в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым и левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.

Ловля и передача мяча(10ч)

Первоначальное обучение действиям.

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя, одной рукой
2. Бросание мяча вниз перед собой, ловля его двумя руками, одной рукой.
3. Передача мяча о стену: от груди, из-за головы. Ловля двумя руками
4. Перебрасывание мяча одной рукой попеременно, ловля двумя руками.
   Подвижные игры: «Играй, играй мяч не теряй», «Сделай фигуру»

Углубленное разучивание действий.

5. Бросание вверх с хлопками, ловля двумя руками.
6. Бросание вверх с хлопком за спиной, ловля двумя руками.
7. Перебрасывание мяча в парах: от груди, из-за головы, с отскоком от пола (стоя на месте).
8. Перебрасывание мяча в парах: от груди, из-за головы, с отскоком от пола (в движении приставным шагом).
   Подвижные игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».

Совершенствование навыков.

9. Подбросить мяч вверх, присесть задеть руками пол, встать и поймать двумя руками мяч.
10. Бросание мяча из-за головы вдаль, через сетку.
11. Ходьба с подбрасывание и ловлей двумя руками.
12. Передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом.

Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч»,

Ведение мяча(10ч)

Первоначальное обучение действиям.

1. Удары мяча об пол одной рукой, ловля двумя руками из положения стоя.
2. Удар мяча об пол правой и левой рукой и наоборот.
3. Отбивание мяча сидя на краю скамьи двумя руками.
4. Отбивание мяча сидя на краю скамьи правой (левой) рукой.

Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».

Углубленное разучивание действий.

5. Отбивание мяча стоя на месте двумя руками.
6. Отбивание мяча стоя на месте правой (левой) руками.
7. Ведение мяча в «змейке» двумя руками, правой (левой) рукой (шагом).
8. То же с изменением направления и скорости.

Подвижные игры: «Ведение мяча парами», «Ловишка с мячом».

Совершенствование навыков.

9. Ведение спиной вперёд.
10. Ведение в боковом галопе правым (левым) боком.
11. Ведение мяча по скамье правой (левой) рукой.

Эстафеты с ведением мяча.

Броски мяча(5ч)

Первоначальное обучение действиям.

1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 – 2,5м), снизу, от груди, из-за головы.
2. Перебрасывание мяча через сетку, верёвку натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом).

Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

Углубленное разучивание.

3. Метание мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
4. Удары мяча об пол и броски его в баскетбольный щит, от груди двумя руками.

Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

Совершенствование навыков.

5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
6. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
7. Броски мяча в корзину двумя руками с разных позиций.

Подвижные игры: «Пять бросков», «Чья команда больше», «Бросание мяча в парах».

4.Тематическое планирование и содержание деятельности (2 год обучения)

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	**Теоретическая подготовка**	**10 ч**	
1.1	История мяча	1	
1.2	Спортивная игра баскетбол	1	
1.3	Правила поведения на занятиях Спортивной секции «Школа мяча»	1	
1.4	Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием.	1	
1.5	Влияние игры в баскетбол на физическое развитие ребёнка.	1	
1.6	Правила игры в баскетбол	1	
1.7	Тактическая подготовка	1	
1.8	Техническая подготовка	1	
1.9	Психологическая подготовка	1	
2.0	Организация и проведение соревнований	1	
2.	**Физическая подготовка**		**18ч**
1.1	Общая подготовка		9
1.2	Специальная подготовка		9
3.	**Техническая подготовка**		**10ч**
1.1	Имитационные упражнения без мяча.		2
1.2	Ловля и передача мяча.		2
1.3	Ведения мяча		3
1.4	Броски мяча		3
4.	**Тактическая подготовка**		**10ч**
1.1	Действие игрока в защите		5
1.2	Действие игрока в нападении		5
5.	**Игровая подготовка**		**20ч**
1.1	Подвижные игры		4
1.2	Эстафеты		4
1.3	Игра в баскетбол		8
1.4	Участие в соревнования по баскетболу		4
6.	**Тестирование**		**4ч**
	Всего часов по плану	**72ч**	

Содержательное обеспечение разделов программы (2 год обучения)
Теоретическая подготовка (10ч)

1. История мяча
2. Спортивная игра баскетбол.
3. Правила поведения на занятиях спортивной секции «Школа мяча»
4. Правила пользования спортивным инвентарём и оборудованием.

5. Влияние игры в баскетбол на физическое развитие ребёнка.
6. Правила игры в баскетбол.
7. Тактическая подготовка.
8. Техническая подготовка.
9. Психологическая подготовка баскетболиста.
10. Организация и проведение соревнований.
11.

Физическая подготовка (18ч)

Общая подготовка (9ч)

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, фитболами, малыми мячами, большими резиновыми мячами, баскетбольными мячами, массажными мячами); упражнения для развития кистей рук.
2. Подвижные игры.
3. Эстафеты.
4. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка(9ч)

5. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
6. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
8. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка(10ч)

Упражнения без мяча (2ч)

1. Прыжок вверх, с продвижением вперёд из положения полного приседа.
2. Передвижение приставным шагами правым (левым) боком:
   - с разной скоростью;
   - в одном и в разных направлениях.
3. Передвижение правым и левым боком.
4. Передвижение в стойке баскетболиста.
5. Остановка прыжком после ускорения.
6. Остановка в один шаг после ускорения.
7. Остановка в два шага после ускорения.
8. Повороты на месте.
9. Повороты в движении.
10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча(2ч)

Первоначальное обучение действиям.

1. Передача мяча в стенку двумя руками от груди, из-за головы и ловля его стоя на месте, тоже в боковом галопе.
2. Передача мяча в парах разными способами, стоя на месте, в боковом галопе.
3. Передача одной рукой от плеча.

4. Передача одной рукой с шагом вперёд.
5. Передача двумя руками с отскоком от пола.
   Подвижные игры: «10 передач», «Мяч водящему».
   Углубленное разучивание действий.
6. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
7. Передача мяча в тройках, в пятёрках.
8. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
   Подвижные игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».
   Совершенствование навыков.
9. Подбросить мяч вверх, присесть задеть руками пол, встать и поймать двумя руками мяч.
10. Бросание мяча из-за головы вдаль, через сетку.
11. Ловля высоко летящего мяча.
12. Передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом.
13. Передача мяча парами при противодействии противника.
    Подвижные игры: «Поймай мяч», «Займи свой кружок».

Ведение мяча(3ч)

Первоначальное обучение действиям.

1. Отбивание мяча сидя на скамье двумя руками с правой стороны, на сигнал свистка, поменять сторону.
2. Отбивание мяча сидя на скамье правой рукой с правой стороны, на сигнал свистка, поменять сторону и руку.
3. На месте.
4. В движении шагом.
5. В движении бегом между предметами.
   Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».
   Углубленное разучивание действий.
6. Ведение мяча с изменением направления передвижения.
7. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
8. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча.
9. Ведение мяча с остановкой шагом и передачей мяча.
   Подвижные игры: «Вызови по номерам», «Ведение мяча парами», *«Ловишка с мячом».*
   Совершенствование навыков.
10. Ведение двух мячей двумя руками одновременно.
11. Ведение двух мячей двумя руками, попеременно.
12. Один мяч ведём, другой катим. Попеременно меняя руки.
13. Один мяч отбивать на месте второй пытаться поднять с пола. Менять руки.

Эстафеты с ведением мяча.

Броски мяча (3ч)

Первоначальное обучение действиям.

1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 – 2,5м), снизу, от груди, из-за головы.
2. Перебрасывание мяча через сетку, верёвку натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом).
3. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным способом.
4. Бросок мяча в цель (высота 1.5м) двумя руками от груди.
   Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Пять бросков».
   Углубленное разучивание.
5. Метание мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
6. Удары мяча об пол и броски его в баскетбольный щит, от груди двумя руками.
7. Бросок мяча в корзину после ведения.
8. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.
   Подвижные игры: «Чья команда больше», «Метко в корзину».
   Совершенствование навыков.
9. Броски мяча в корзину двумя руками с разных позиций.
   Подвижные игры: «В какой команде больше бросков», «Игра на пасы + кольцо»

Тактическая подготовка(10ч)

1. Действие игрока в защите.
2. Действие игрока в нападении.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Командные действия в защите.
6. Командные действия в нападении.
7. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Контрольные тесты

Тесты определения физической подготовленности детей
(по М.А. Руновой)

1.Челночный бег 3 раза по 10 метров *(определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)* Ребёнок встаёт у контрольной линии и по сигналу «марш (в этот момент включает воспитатель секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2.Подбрасывание и ловля мяча *(тест на ловкость и координацию)* Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками

подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см, как можно большее количество раз. Ребёнку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

3. Отбивание мяча от пола *(тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы)* Ребёнок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки, фиксируется лучший результат.

Наименование показателей	**Пол**	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Время челночного бега 3 по10м (с)	М	12.8-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
	Д	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
Подбрасывание и ловля мяча (количество)	М	15-25	26-40	45-60
	Д	15-25	26-40	40-55
Отбивание мяча от пола	М	5-10	11-20	35-70
	Д	5-10	10-20	35-70

Старшая группа

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Подготовительная к школе группа

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

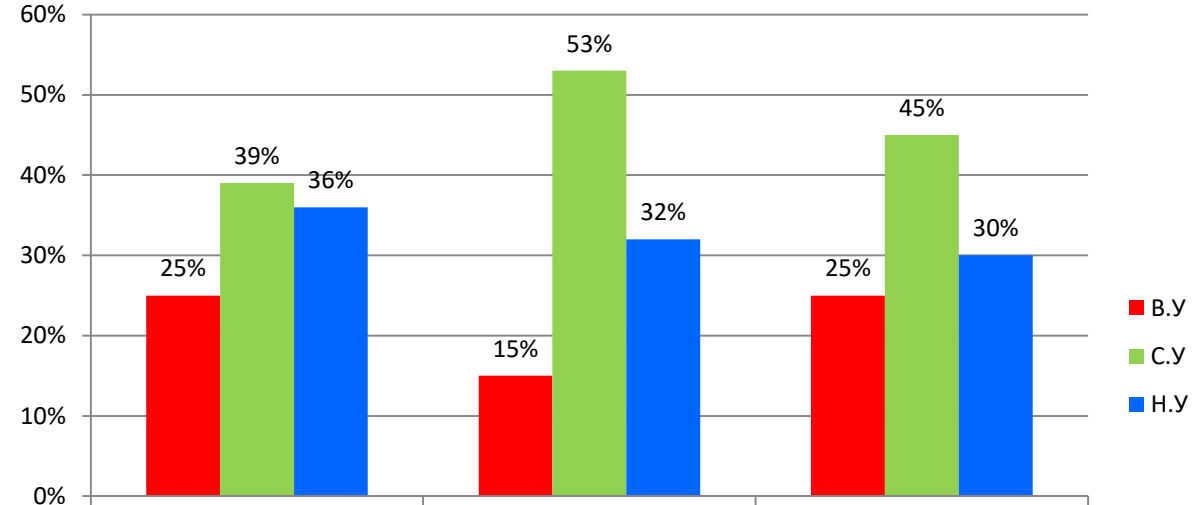
ПРИЛОЖЕНИЕ

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

спортивной секции «ШКОЛА МЯЧА»

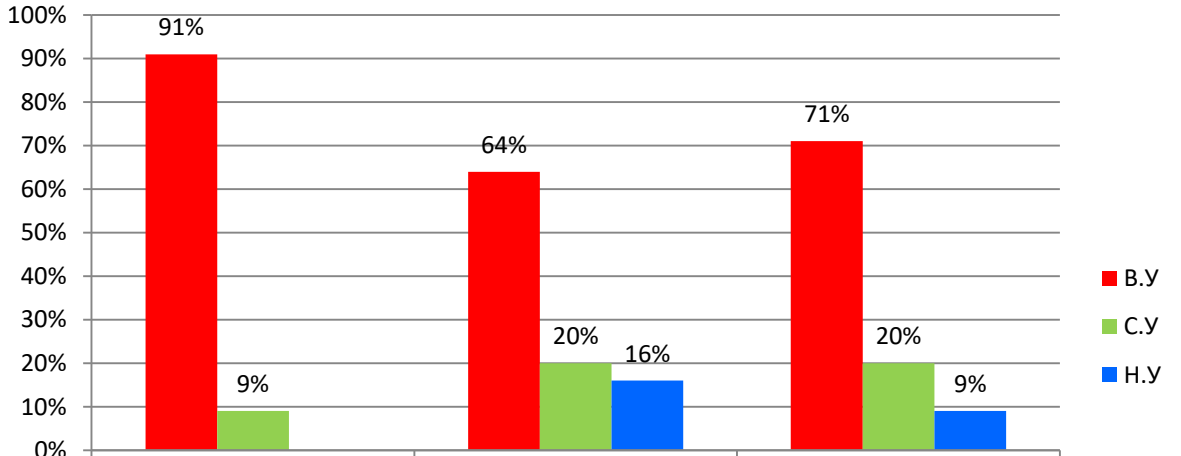
1 год обучения (старшая группа)

сентябрь месяц 2020 год



	Отбивание мяча от пола	Подбрасывание и ловля мяча	Челночный бег (3 по 10м)
В.У	25%	15%	25%
С.У	39%	53%	45%
Н.У	36%	32%	30%

май месяц 2021 год

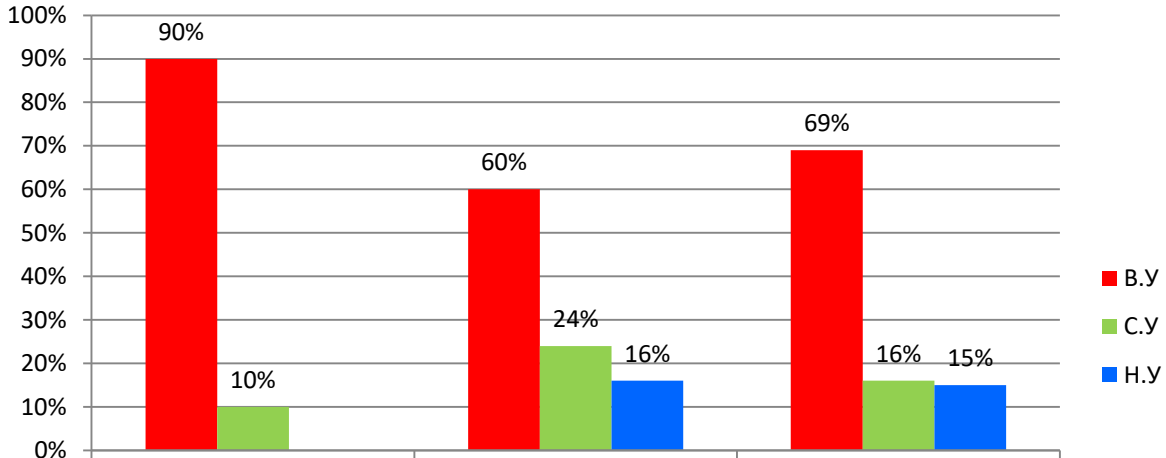


	Отбивание мяча от пола	Подбрасывание и ловля мяча	Челночный бег (3 по 10м)
В.У	91%	64%	71%
С.У	9%	20%	20%
Н.У		16%	9%

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

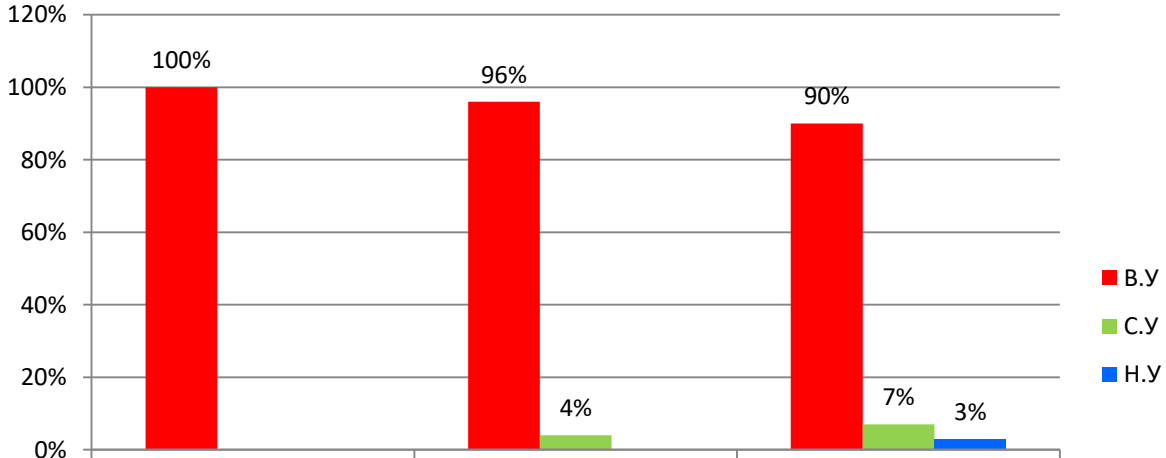
спортивной секции «ШКОЛА МЯЧА»
2 год обучения (подготовительная группа)

сентябрь месяц 2020 год



	Отбивание мяча от пола	Подбрасывание и ловля мяча	Челночный бег (3 по 10м)
В.У	90%	60%	69%
С.У	10%	24%	16%
Н.У		16%	15%

май месяц 2021 год



	Отбивание мяча от пола	Подбрасывание и ловля мяча	Челночный бег (3 по 10м)
В.У	100%	96%	90%
С.У		4%	7%
Н.У			3%

Примерный план тренировочного занятия в подготовительной группе

Задачи:

1. Совершенствовать навыки владения мячом.
2. Развивать силу, выносливость, ловкость, координацию.
3. Формирование здорового образа жизни и навыков взаимодействия друг с другом.
4. Воспитывать организованность, собранность.

Время проведения: 30 мин**. Место проведения:** спортивный зал.

Инвентарь: мячи диаметром 10 см по количеству детей, баскетбольные мячи по количеству детей.

Часть занятия, время	**Содержание занятия**	**Дозировка**	**Методические указания**
1 часть	Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь, смирно!» Перестроение в колонну по одному. Обычная ходьба в чередовании - с ходьбой «жираф» (на носках, руки над головой сомкнутые ладошка к ладошке, лопатки сведены); - с ходьбой на пятках, руки за голову, локти разведены в стороны; - с ходьбой «гуси» (руки за спину, полочкой, носки стоп вывернуты внутрь). Лёгкий бег в колонне по одному, - в чередовании с подскоками, - с «боковым галопом» правым боком, на сигнал свистка – левым боком. Обычная ходьба и восстановление дыхания.	**5 мин** 4 раза	Следить за осанкой. Следить за дыханием.
2 часть	Полоса препятствия: Бег с ускорением с перепрыгиванием через верёвку натянутую на расстоянии 5м от линии старта, на высоте 50 см.	**6 мин** 2 по 5 раз	Принять высокий старт.

	1. ОРУ с малым мячом (d 10 см) 1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки прямые в стороны, мяч в правой руке. На 1- руки прямые поднять с мячиком над головой и передать мяч из правой руки в левую руку, на 2 – руки прямые в стороны. На 3 – передача мяча из левой руки в правую руку, над головой. На 4 – и.п. (темп быстрый) 2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны, мяч в правой руке. На 1- поворот в левую сторону передача мяча из правой руки в левую, на 2- вернуться в и.п. На 3 - тоже в левую сторону, на 4 – и.п. (темп средний) 3. И.п. стоя, ноги вместе, руки прямые в стороны, мяч в правой руке. На 1- поднять правую ногу, передать мяч под коленом правой ноги из правой руки в левую руку, на 2 - вернуться в и.п.. На 3 – тоже, под коленом левой ноги. На 4 – и.п. (темп средний). 4. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, передача мяча из правой руки в левую руку, вокруг туловища в правую сторону, тоже в левую сторону, темп быстрый. 5. И.п. стоя, ноги вместе. Наклон вперёд, прокатить мяч в правую сторону вокруг ног, не сгибая колени. Выпрямиться, восстановить дыхание. Тоже в левую сторону, темп медленный. **2. Ведение баскетбольного мяча** разными способами, на сигнал свистка смена ведения: двумя руками вперёд « в змейке»,	2 по 5 раз 2 по 5 раз 2 по 10 раз 2 по 10 раз **1,5 мин** 15 сек 15 сек 15 сек 15 сек 15 сек 15 сек 15 сек **5 мин** 2 по 5 раз. 10 раз 2 по 5 раз	Руки выпрямлять. Руки выпрямлять. Ноги не сдвигать с места. Следить за осанкой, Поднимать колено выше, не наклоняться вперёд. Ладонь широко раскрыта, ноги не сдвигать с места. Ноги прямые, колени не сгибать. Мяч следует толкать рукой вниз, пальцы широко расставлены. Ноги на ширине плеч, не сдвигать их с места.

	попеременно правой - левой рукой, правой рукой, левой рукой, спиной вперёд, боковой галоп (правым и левым боком).	8 раз **8 мин**	Ловить мяч двумя руками с боков, не прижимать его к груди. Не прижимать мяч к груди, удержать его на ладони;
3 часть	**3. Упражнения с баскетбольным мячом стоя на месте.** - «полу круг» - ноги на ширине плеч, ведение мяча с одной стороны стопы до другой одной рукой, вторая рука за спиной, поменять руки. Ведение в другую сторону. - и. п. ноги на ширине плеч, подбросить, несколько хлопков, поймать двумя руками. - ноги на ширине плеч, толчок мяча в пол, перед собой одной рукой, ловля мяча другой рукой, - подбросить мяч вверх, присесть, дотронуться руками пола, встать, поймать мяч двумя руками. **4. Работа с баскетбольным мячом в парах** - стоя, лицом друг к другу, один ребёнок отбивает мяч на месте двумя руками, на сигнал «пас», перебросить мяч напротив стоящему, двумя руками, любым видом паса: из-за головы, от груди, снизу, в пол. Работа с баскетбольным мячом в парах в движении: - передача мяча в боковом галопе от груди; - передача мяча в боковом галопе с толчком мяча в пол;	**5 мин** 3 раза 2 раза	Ловить мяч двумя руками с боков, не прижимать его к груди. Стараться поймать все мячи из разных позиций. Следить за мячом, двигаться в паре равномерно. Не прижимать мяч к груди. Передача пасов разными способами, стараться давать пас открытым игрокам.

	П /и «Ловишка с мячом» **Игра на сплочение «Пролезть в обруч»** Все игроки встают в круг, взявшись за руки. Руки 2-х игроков, стоящих рядом проходят внутри обруча. Нужно не разрывая рук, пролезть каждому игроку в обруч (внутри) и вернуть его на место. При выполнении задания обруч не должен касаться пола.		Не расцеплять руки.

Примерный план обучающего занятия в старшей группе

Задачи:

1. Обучать бросанию и ловле набивных мячей.
2. Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель.
4. Развивать точность движений при перебрасывании набивных мячей в парах.
5. Воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.

Время проведения: 25 мин. **Место проведения**: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству детей, набивные мячи по количеству детей.

Часть занятия, время	**Содержание занятия**	**Дозировка**	**Методические указания**
1 часть	Построение в шеренгу. Проверка осанки. Выполнение команд: «Равняйсь, смирно!» Перестроение в колонну по одному. Ходьба с рывками назад сцепленных над головой руками, ладонями вверх. Ходьба на носках спиной вперёд, руки на поясе. Ходьба в приседе с перекатом пятки на носок. Бег приставным шагом правым (левым боком – на сигнал свистка). Бег с захлёстом голени, касаясь пятками ягодиц. Бег с изменением темпа на сигнал.	**4 мин**	Следить за осанкой. Следить за дыханием.

2 часть	**ОРУ с набивным мячом (весом 1кг)** И.п.: ноги вместе, руки с мячом перед собой. 1-2 - шаг левой ноги вперёд, подняться на носки, руки вверх; 3-4 - И.п., то же правой ногой. И.п., то же. 1- присесть, руки вперёд; 2- И.п.; 3- наклоняться вперёд, мячом коснуться пола; 4- И.п. И.п.: о.с., руки с мячом вперёд. 1- махом вперёд поднять левую прямую ногу, руки к ноге; 2- И.п., -//- с махом правой ногой. И.п.: сесть, ноги вместе, прямые. Мяч на полу в правой руке. 1-2 - поднять прямые ноги вверх, правой рукой прокатить мяч под ногами к левой руке; 3-4 - и.п., то же левой рукой И.п. то же, мяч между ступнями. 1-2 – захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взять двумя руками; 3-4 – вытянуть ноги, положить мяч на пол. И.п.: лечь на живот, руки развести в стороны (в одной руке держать мяч). 1-2 – передвигая руками по полу, переложить мяч из одной руки в другую (над головой); 3-4 – И.п. Прыжки через мяч на двух ногах. Прыжки вокруг мяча в одну и другую сторону. Равновесие. Игра «Кто дольше»: - встать на набивной мяч на две ноги; - на одну ногу (правую, левую). Игра «Кто быстрее»: Мячи кладутся по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмёт мяч в руки.	**7 мин** 2 по 5 раз 2 по 5 раз 2 по 5 раз 2 по 5 раз 2 по 5 раз 2 по 5 раз	Построение в 2 колонны Руки прямые. Колени не сгибать Руки на поясе

	Упражнение на дыхание. Перебрасывание в парах: - бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу; - из-за головы; - из-за головы из положения сидя, ноги врозь - бросить мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу и из-за головы. Упражнение на расслабление рук и плечевого пояса: «Шалтай-болтай» **Подвижная игра:** «Сделай фигуру» **Игра на сплочение** «Любопытная Варвара» Сесть на коврик, ноги скрестно. Ведущий показывает и объясняет: “Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо, А потом вперед – тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслабленна… А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслабленна… А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращение обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслабленна…	10 раз 2 по 10 раз **2 мин** 3 раза 10 сек. 2 по 4 раза 2 по 4 раза по 5 раз 30 сек. 3 раза 1 раз	Построение в 2 колонны Использовать обручи. Расстояние 3-3.5м Слушать сигнал, не бросать мяч после него.
3 часть			

КОМПЛЕКС ОРУ С МАЛЫМ МЯЧОМ № 1

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Стойка, мяч зажат внутренними сводами стоп	1 - наклон головы вниз, с силой сжать кисти в кулаки; 2 - и. п., кисти расслабить; 3 - наклон головы вправо, пальцами рук потянуться вниз; 4 - и. п. То же в левую сторону	4-6
2	Средняя стойка, руки за головой, локти в стороны, мяч в правой руке	1 - руки в стороны, одновременно правой кистью с силой сжать мяч; 2 - завести руки в и. п., одновременно переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны, одновременно левой кистью с силой сжать мяч; 4 - вернуться в и. п.	4-6
3	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1 - поворот вправо, отбить мяч о пол; 2 - поймать мяч двумя руками, вернуться в и. п.; 3 - поворот влево, отбить мяч о пол; 4 - поймать мяч двумя руками, и. п.	4-5
4	Сед ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью	1 - отбить мяч о пол между коленями и поймать двумя руками; 2 - отбить мяч о пол между голенями и поймать двумя руками; 3 - отбить мяч о пол между стопами и поймать двумя руками; 4 - и. п.	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу, мяч зажат между коленями, согнутые руки под головой	1,3- поднять от пола плечи и руки, потянуться подбородком вверх и сильнее сжать мяч коленями; 2, 4 - вернуться в и. п.	**4-5**
6	Лежа на животе, сомкнув ноги, пятки вместе; руки согнуты, кисти под плечами, мяч в правой руке ,	1 - поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п.; 3 - поднять верхнюю часть туловища, руки вперед, переложить мяч в правую руку; 4 - и. п.	4-5
7	Средняя стойка, мяч в согнутых руках перед грудью	1 - отбить мяч о пол двумя руками; 2 - присесть, поймать мяч; 3 - встать; 4 - и. п.	5-6
8	Стоя на правой ноге, мяч внизу в правой руке	1, 2, 3, 4 - прыжки на правой ноге, мяч перекладывать из руки в руку вокруг себя по часовой стрелке. То же на левой ноге. Прыжки чередовать с надавливанием стопой на мяч - пяткой, серединой стопы, пальцами ног	3 раза по 8 прыжков

9	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых руках перед грудью, локти в сторону	1, 3 - и. п., вдох; 2, 4 - с силой сжать мяч ладонями, выдох	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ - «ЕЖОМ» № 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Стойка сомкнув ноги, мяч в согнутых руках	Катать мяч ладонями по кругу	10-12
2	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в левой руке	1 - согнуть левую руку, положить мяч на плечо, прижать его ухом; 2 - отвести левую руку в сторону; 3 - правой рукой взять мяч; 4 - и. п., мяч в правой руке. То же с другой руки	4-5
3	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - поворот вправо; 2 - наклон вниз, передать мяч за правой ногой в левую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Сед ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - поднять левую ногу, передать мяч под ногой в левую руку; 2 - и. п., мяч в левой руке; 3 - поднять правую ногу, передать мяч под ногой в правую руку; 4- и. п.	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, голени параллельны полу, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - сгруппироваться, передать мяч в левую руку над согнутыми ногами; 2 - и. п., мяч в левой руке; 3 - выпрямить ноги вверх, передать мяч в правую руку за ногами; 4 - и. п.	4-5
6	Лежа на животе, руки впереди, мяч в правой руке, голова опущена, ноги прижаты	1,3- руки в стороны - назад, передать мяч в левую руку за спиной; 2, 4 - вернуться в и. п. То же с другой стороны	4-5
7	Средняя стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п., мяч в левой руке; 3 - присесть, руки назад, переложить мяч в правую руку за спиной; 4 - и. п.	5-6
8	Стойка сомкнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке	1,3- прыжок ноги врозь, руки вместе, переложить мяч в левую руку; 2, 4 - прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с ходьбой, зажав мяч внутренними сводами стоп	3 раза по 8 прыжков

9	Стойка сомкнув ноги, руки согнуты, мяч держать кончиками пальцев обеих рук	1 - и. п., вдох; 2, 3, 4 - медленный выдох, сложить губы трубочкой, крутить мяч вперед или назад, поочередно перехватывая руками («дуем на горячую картошку»)	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ - «ЕЖОМ» №3

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Стойка сомкнув ноги, мяч в	Катать мяч ладонями вверх и вниз	10-12
2	Средняя стойка, мяч впереди в обеих руках	1 - положить мяч под подбородок и прижать; 2 - руки в стороны; 3 - взять мяч в руки; 4 - и. п.	4-5
3	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - поворот влево; 2 - наклон вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону	4-5
4	Сед ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке	1 - поднять правую ногу, передать под ногой мяч *в* левую руку; 2 - й. п., мяч в левой руке; 3 - поднять левую ногу, передать мяч в правую руку под спиной;	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, стопы на полу на ширине плеч, руки	1 - руки соединить за головой, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п., мяч в левой руке; 3 - опираясь на стопы и плечи, поднять вверх туловище и	4-5
6	Лежа на животе, сомкнутые руки вперед под подбородком, мяч в правой руке,	1 - поднять верхнюю часть туловища, руки в стороны; 2 - руки назад, передать мяч в правую руку за спиной; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. То же с другой руки	4-5
7	Основная стойка, мяч в правой руке	1 - присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 2 - встать в и. п.; 3 - присесть, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 4 - встать в и. п.	5-6
8	Широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1,3- прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку; 2, 4 - прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча сводами стоп вперед, назад, по кругу	3 раза по 8 прыжков
9	Стойка сомкнув ноги, мяч плотно зажат ладонями на уровне груди	1 - и. п., вдох; 2, 3, 4 - медленный выдох, надавливать на мяч поочередно руками, имитируя лепку снежка	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ (d = 20 см) № 4

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Средняя стойка, мяч впереди - внизу в прямых руках	1 - поворот головы вправо; 2 - поворот головы влево; 3 - наклон головы вниз; 4 - и. п.	3-4
2	Основная стойка, мяч внизу	1 - подняться на носки, мяч вверх; 2 - опуститься, мяч за голову; 3 - подняться, мяч вверх; 4 - и. п.	5-6
3	Широкая стойка, мяч вверху	1 - наклон вперед - вниз, коснуться мячом пола перед собой; 2 - пружинящий наклон, мячом коснуться пола за ногами; 3 - пружинящий наклон, мячом коснуться пола между ногами; 4 - вернуться в и. п.	4-5
4	Сед согнув ноги, руки в стороны, мяч под правой рукой	1,3- отклониться назад, поднять согнутые ноги и прокатить под ними мяч; 2, 4 - поймать мяч левой рукой, опустить ноги, принять и. п.	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, мяч зажат между коленями, руки вдоль туловища, согнуты в локтях	1,3- поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову не поднимать; 2, 4 - вернуться в и. п.	5-6
6	Лежа на спине, мяч в согнутых руках за головой	1-3 - потянуться носками ног вниз, мячом вверх; 4 - и. п.	3-4
7	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1 - перекатиться «как бревнышко» на спину, мяч к груди; 2- и. п.; 3 - перекатиться в другую сторону; 4 - и. п.	4-5
8	Средняя стойка, мяч за головой	1,3- присесть на носках, мяч вперед; 2, 4 - и. п.	5-6
9	Основная стойка, мяч внизу	1,3- прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2, 4 - и. п. Прыжки чередовать с прокатыванием мяча ногой	3 раза по 5 прыжков
	Одна нога на мяче, руки на поясе	1 , 3 - прокатить мяч от себя; 2, 4 - к себе. То же другой ногой.	
10	Основная стойка, мяч впереди	1, 3 - мяч к груди, вдох; 2, 4 - вернуться в и. п., выдох	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ (d = 20 см) № 5

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади - внизу в прямых руках, голова повернута влево	1,2- плавный поворот головы вправо - вниз; 3, 4 - плавный поворот вниз - влево, вернуться в и. п.	**3-4**
2	Основная стойка, мяч внизу	1 - мяч вверх, левую ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мяч вверх, правую ногу назад на носок; 4 - вернуться в и. п.	**5-6**
3	Широкая стойка, мяч вверху	1 - наклон к левой ноге; 2 - прокатить мяч левой рукой к правой ноге; 3 - взять мяч; 4 - вернуться в и. п. То же к другой ноге	**4-5**
4	Сед ноги врозь, руки в стороны, левая на мяче	1,2- прокатить мяч под прямыми поочередно поднимаемыми ногами; 3 - поймать мяч правой рукой; 4 - и. п., правая рука на мяче. То же в другую сторону	4-5
5	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны - вниз, мяч под левой рукой	1 - поднять туловище и прокатить мяч в правую руку; 2 - поймать мяч правой и опуститься; 3 - поднять туловище и прокатить мяч в левую руку; 4 - поймать мяч левой, и. п.	4-5
6	Лежа, мяч в прямых руках за головой	1 - левую ногу вперед под углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч; 2-й. п.; 3 - правую ногу вперед под углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч; 4 - и. п.	3-4
7	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1,3- одновременно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны; 2, 4 - поймать мяч и, прокатив от себя, вернуться в и. п. Ноги от пола не отрывать	5-6
8	Средняя стойка, мяч внизу	1,3- опуститься на колени, мяч вверх; 2, 4 - вернуться в и. п. без помощи рук	5-6
9	Стойка руки на поясе, боком к мячу	Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с прокатыванием мяча ногой: 1, 3 - мяч от себя, пятку на мяч; 2, 4 - мяч к себе, носок на мяч. То же другой ногой	3 раза по 6 прыжков
10	Средняя стойка, мяч на полу впереди	1,3- наклон вниз, взять мяч, выпрямиться, мяч вверх - назад, медленный вдох (поднимаем тяжелый камень); 2, 4 - имитация броска вдаль, выдох с наклоном вниз	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ (d = 20 см) № 6

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади - внизу в прямых руках	1-4 - повороты и наклоны головы, влево, как бы рисуя носом цифру 8, лежащую на боку	**- 3-4**
2	Средняя стойка, мяч внизу	1 - мяч вверх, правую ногу назад, не касаясь пола; 2-й. п.; - 3 - мяч вверх, левую ногу назад, не касаясь пола; 4 - и. п.	**5-6**
3	Широкая стойка, мяч вверху	1 - наклон вниз, мяч на пол у левой ноги; 2 - обкатить мячом левую ногу левой рукой; 3 - обкатить мячом правую ногу правой рукой; 4 - и. п.	**4-5**
4	Сед ноги в стороны, мяч вверху	1 - наклон вперед, зажать мяч между внутренними лодыжками; 2 - перекат на спину, руки согнуты около туловища; 3 - ноги в стороны, поймать мяч; 4 - вернуться в и. п.	**5-6**
5	Лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны - вниз, мяч под левой рукой	1,3- поднять туловище и прокатить мяч под спиной в правую руку; 2, 4 - опуститься и передать мяч над туловищем в левую руку	**4-5**
6	Упр. № 7 комплекс № 1		
7	Лежа на животе, мяч в прямых руках впереди	1,3- одновременно поднять верхнюю часть туловища, а ноги вверх -в стороны, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны; 2, 4 - поймать мяч и, прокатив от себя, вернуться в и. п.	**4-5**
8	Основная стойка, мяч внизу	1 - выпад вправо, мяч отбить об пол около правой ноги двумя руками и поймать; 2 - и. п.; 3 - выпад влево, мяч отбить об пол около левой ноги двумя руками и поймать; 4 - и. п.	4-5
9	Основная стойка, мяч вперед	1-3 - прыжки на двух ногах, мяч у груди; 4 - поворот кругом через левое плечо, мяч вперед; То же с поворотом через правое плечо в и. п. Прыжки чередовать с ходьбой вперед и назад, зажав мяч между внутренними лодыжками	3 раза по 8 прыжков
10	Средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках	1,3- короткий вдох; 2, 4 - длинный вдох, с силой сжать мяч	2-3

КОМПЛЕКС ОРУ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ (d = 20 см) № 7

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Основная стойка, мяч сзади внизу в прямых руках	1-4 - повороты и наклоны головы, как бы рисуя носом цифру 8	**3-4**
2	Основная стойка, мяч внизу	1 - отвести левую ногу назад, мяч вперед - вверх и прокатить по рукам к груди; 2 - приставить ногу, прокатить мяч по рукам вниз; 3 - отвести правую ногу назад, мяч вперед - вверх и прокатить по рукам к груди; 4 - вернуться **в** и. п. приставив ногу и прокатив мяч по рукам вниз	**5-6**
3	Широкая стойка, мяч вверху	1 - поворот с наклоном к левой ноге; 2 - прокатить левой рукой мяч за ногами в правую руку; 3 - поймать мяч двумя руками; 4 - вернуться в и. п. То же в другую сторону	**4-5**
4	Сед в упоре сзади, мяч у живота	1 - упираясь на руки и ноги, поднять туловище вверх, прокатить мяч по ногам вниз, носки ног на себя; 2 - сед в упоре сзади; 3 - поднять прямые ноги под углом 45 градусов, прокатить мяч к животу, поймать руками; 4 - вернуться в и. п.	**4-5**
5	Сед согнув ноги, мяч зажат между колен, руками обхватить колени	1,3- перекат на спину; 2, 4 - и. п.	**5-6**
6	Лежа на спине, мяч зажат между внутренними лодыжками, руки вверху	1 - перекат на живот в левую сторону; 2 - перекат на спину в правую сторону; 3 - перекат на живот в правую сторону; 4 - перекат в и. п. в левую сторону	**3-4**
7	Лежа на животе, руки в стороны, мяч под правой рукой	1 - одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку; 2 - и. п., мяч под левой рукой; 3 - одновременно поднять верхнюю часть туловища и прямые ноги, прогнуться, прокатить мяч под грудью в левую руку; 4 - и. п.	**4-5**
8	Основная стойка, мяч у груди в согнутых руках	1 - выпад вперед правой ногой, левой рукой отбить мяч об пол; 2 - поймать мяч, вернуться в и. п.; 3 - выпад вперед левой ногой, правой рукой отбить мяч об пол; 4 - поймать мяч, вернуться в и. п.	**4-5**
9	Стойка, мяч зажат между коленями, руки на пояс	Прыжки на месте в чередовании с прокатыванием мяча левой и правой ногой по кругу	3 раза по 6 прыжков
10	Лежа на спине, мяч на животе в согнутых руках	Диафрагмальное дыхание: 1,3- вдох, втянуть живот в себя; 2, 4 - выдох, надуть живот	2-3

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИОМЯЧЕ № 8

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повтор.
1	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь	Голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки, голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.	4-5
2	То же, руки согнуты к плечам	1, 2, 3, 4 - вращения согнутыми руками вперед; 5, 6, 7, 8 - вращения согнутыми руками назад	4-5
3	То же, руки вниз, пальцы растопырены	1,3- поднять плечи вверх; 2, 4 - опустить	5-6
4	То же, руки опущены по сторонам мяча	1 - правую руку положить на затылок, одновременно повернуться в правую сторону; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левую руку положить на затылок, одновременно повернуться в левую сторону; 4 - вернуться в и. п.	4-5
5	Сидя на мяче, ноги вперед - в стороны, руки ладонями сзади на мяче	1. - пружинящий наклон, коснуться руками колен; 2 - коснуться голени; 3 - коснуться пальцев ног; 4 - вернуться в и. п.	6-7
6	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Легкие прыжки на мяче на месте, не отрывая ног от пола	
7	Тоже	1 - правую ногу выставить вперед - в сторону на пятку; 2- и. п.; 3 - левую ногу выставить вперед - в сторону; 4 - и. п.	5-6
8	То же, руки опущены вниз, ладони параллельны полу	Прыжки на мяче на месте с подниманием рук через стороны вверх и опускать вниз	8-10
9	Сидя на мяче, руки согнуты к плечам, локти вниз	1,2- легкие прыжки на мяче на месте; 3 - прыжком выпрямить руки и ноги в стороны; 4 - вернуться в и. п.	6-8
10	То же, руки согнуты	Прыжки на месте и марш ногами	
11	Лежа животом на мяче, ноги стоят на полу, колени в стороны, руки впереди на мяче	1,3- перекатиться на мяче в упор на руки, ноги согнуты, колени в стороны; 2, 4 - оттолкнуться руками от пола, вернуться в и. п.	8-10
12	Лежа бедрами на мяче, руки в упоре впереди, ноги прямые	1,3- согнуть руки и поднять ноги; 2, 4 - вернуться в и. п.	5-7
13	Стоя на коленях перед мячом, облокотиться на мяч грудной клеткой, руки вдоль мяча вниз	1 - прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки развести в стороны; 2, 3 - удерживать; 4 - вернуться в и. п.	5-7
14	Лежа спиной (межлопаточной областью) на мяче, ноги несколько шире плеч, согнуты, руки за головой	1,3- поднять голову, плечи, потянуться подбородком вперед - вверх; 2, 4 - вернуться в и. п.	4-6

15	Лежа на мяче животом, руки и ноги упираются в пол	1 - сделать вдох через нос, надуть живот, сдавить мяч животом; 2 - сделать выдох ртом, сложив губы трубочкой и раздувая щеки	**3-4**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИОМЯЧЕ № 9

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах пальцами внутрь	Повороты головы из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Движения плавные	**4-5**
2	То же, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки	1-8 - вращение прямыми руками назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения; 9-16 - вращения вперед	**3-4**
3	То же, руки внизу, ладони «смотрят» вперед, пальцы растопырены	1 - поднять правое плечо; 2 - опустить; 3 - поднять левое плечо; 4 - опустить	**5-6**
4	То же, руки согнуты к плечам, локти вниз, пальцы сжаты в кулаки	1 - поворот туловища вправо, руки развести в стороны, посмотреть вправо; 2-й. п.; 3 - поворот туловища влево, руки в стороны; 4 - и. п.	**6-8**
5	Сидя на мяче, ноги вперед - в стороны, руки согнуты к плечам, локти вниз, кисти сжаты в кулаки	1 - наклон вперед, касаясь правой рукой левого носка; 2 - выпрямиться в и. п.; 3 - наклон вперед, касаясь левой рукой правого носка; 4 - выпрямиться в и. п.	**5-6**
6	Сидя на мяче, руки согнуты около груди, локти в стороны	Легкие прыжки на мяче на месте, одновременно выпрямляя руки вперед	
7	Сидя на мяче, руки на поясе	1 - прыжком выставить правую ногу вперед - в сторону, правую ру ку отвести в сторону; 2 - прыжком выставить левую ногу вперед, в сторону, левую руку от вести в сторону; 3, 4 - поочередно вернуться в и. п.	**5-6**
8	Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища	Прыжки на мяче на месте, поднимая руки через стороны вверх, делая хлопок над головой	
9	Сидя на мяче, руки внизу вдоль туловища	1 - согнуть правую руку и поднять согнутую левую ногу, дотронуться локтем до колена; 2 - вернуться в и. п.; 3 - согнуть левую руку и поднять согнутую правую ногу, дотронуться до колена; 4 - и. п.	**5-6**
10	Лежа животом на мяче, обхватив мяч руками, ноги в упоре согнуты, коленями в стороны	Перекатываясь на мяче вправо-влево, опираясь на руку и стопу то с одной, то с другой стороны мяча	**10-12**

11	Лежа животом на мяче, ноги в упоре в стороны, руки опущены по бокам мяча, голова лежит на мяче	1 - прогнуться, поднять верхнюю часть туловища, руки отвести назад, соединить лопатки, смотреть вперед; 2, 3 - удерживать положение; 4 - расслабиться, вернуться в и. п.	**6-8**
12	Лежа спиной на мяче (межлопаточной областью), ноги вместе, руки за головой, локти в стороны	1 - поднять голову (потянуться подбородком вперед - вверх) и пра вую ногу вверх; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поднять голову и левую ногу; 4 - вернуться в и. п.	**4-6**
13	Лежа животом на мяче, руки в упоре на полу, ноги чуть разведены в стороны, прямые	1 -4 - «шагать» на руках вперед, перекатываясь на мяче; 5-8 - шагать на руках назад в и. п.	**6-8**
14	Лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты, лежат на мяче	1 - прогнуться, поднять туловище от пола, руки, плечи, голову не поднимать; 2, 3 - удерживание позы; 4 - опуститься в и. п.	
15	Лежа на спине, ноги согнуты, мяч на животе, придерживать руками	Диафрагмальное дыхание: 1,3- вдох, живот втянуть; 2, 4 - выдох, живот надуть	**3-4**

Комплексы ОРУ для занятий

С малым мячом

№ 10.

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. I-2 -руки в стороны, мяч в правой руке; 3-4 - и.п. Переложить мяч в левую руку. Повторить 5 раз.

2. И.п.: о.с. мяч в правой руке. I-2 - правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — и.п. Сохранять устойчивое положение.

Повторить 5 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. I—2 —наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

4. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. 11овторить 10 раз.

5. И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. Повторить 8—10 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо (влево), бросок мяча о пол. поймать — и.п. Сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. Повторить 5 раз.

7. И.п.: о.с. мяч на полу справа. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

8.Повторение первого упражнения.

№ 11.

1. И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, * встать, поймать двумя руками. Повторить 8—10 раз.
2.И.п.: лежа на спине, мяч в руках, поднятых вверх. 1—4 — повернуться вокруг себя вправо, не выпуская мяча, ноги прямые сомкнутые; 5—8 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
3.И.п.: о.с. мяч в правой (левой) руке. 1 —руки в стороны; 2 — поднять согнутую правую (левую) ногу, передать мяч в другую руку; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — и.п. Сохранять устойчивое положение, голову не опускать, носок тянуть. Повторить 5 раз.
4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать — и.п. Ноги не сгибать.Повторить 5—8 раз.
5.И.п.: о.с. 16 прыжков на правой (левой) ноге, одновременно отбивать мяч правой (левой) рукой. Повторить по 3 раза, чередуя с ходьбой.
6.Повторение первого упражнения.

№ 12.

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1—2 — руки через стороны за голову, локти назад, переложить мяч в левую руку; 3—4 — руки вниз. Голову не опускать. Повторить 8 раз.
2.И.п.: йоги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поворот налево, правой рукой с мячом коснуться, левого плеча, левая рука за спину; 2 — и.п.; 3 — переложить мяч за спиной в левую руку; 4 —
и.п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5 раз.
3.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке. 1—2 — колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч; 3—4 — медленно выпрямить ноги и поймать у живота мяч, скатившийся с ног, опустить ноги — и.п. Повторить 6—8 раз.
4.И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой. Поворот на бок, живот, бок, спину. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Повторить 5 раз.
5.И.п.: о.с. бросок мяча о пол, ловля, присед, выпрямление, подбросить вверх, поймать. Повторить 4—6 раз.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. 1—2 — наклон вправо (влево), переложить мяч в другую руку за спиной; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 5 раз.
7.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Зажать мяч под коленом правой (левой) ноги. 10 подскоков на левой (правой) ноге, руки свободно.
Взять мяч. Ходьба на месте. Повторить по 4 раза, чередуя с ходьбой.
8.Повторение первого упражнения.
9.И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке за спиной. 1—2 — дугами руки вверх, хлопок о мяч; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

10.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. I —руки в
стороны; 2 — наклон вперед, не сгибая колени, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — прямо, руки в стороны; 4 — вниз, переложить мяч в левую руку. То же, мяч в левой руке. Повторить 8 раз.

№ 13.

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой, хлопок, поймать пауза. То же, два хлопка. Повторить 10 раз.
2.И.п.: ноги шире плеч, мяч в правой руке. 1—б — наклон, прокатывая толчком мяч от носка правой (левой) ноги к левой (правой) и обратно; 7—8 — и.п. Моги не сгибать. Повторить 6—8 раз.
3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1—2 — руки в стороны; 3—4 —мах правой (левой) ногой, переложить мяч под коленом. Повтори тьб раз.
4.И.п.: лежа на животе, руки с мячом под подбородком. 1—2 —приподнимаясь, правую руку с мячом вперед с опорой на локоть;
3—4 — поворот направо, правую под спину; 5—8 — и.п. То же, налево. Повторить 4 раза.
5.И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке. I — поднять прямые ноги; 2 — не сгибая ног, переложить под коленом мяч в левую руку; 3—4 — и.п. То же, в левой руке. Повторить по 4—5 раз.
6.И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо (влево), передать мяч за спиной (спину держать прямо); 3—4 —и.п. Повторить по 5—6 раз.
7.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор сзади.
1—2 — поднять прямые ноги, не выпуская мяч; 3—4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.
8.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 20 подскоков на правой (левой) ноге, отбивая мяч правой (левой) рукой. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

№ 14.

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1—2 — правая рука и правая нога в сторону, мяч на ладони; 3—4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку, приставить ногу. То же, влево. Повторить по 5 раз.
2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1 — поворот вправо (влево); 2—3 — подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; 4—и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 5 раз.
3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Ударить мячом о пол, быстро присесть, хлопок двумя руками по коленям, встать, поймать мяч двумя руками. То же, ударить мячом о пол левой рукой. Стараться сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.
4.И.П.; ноги на, ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч от правой к левой ноге, поймать левой рукой; 4 — и.п. Ноги не сгибать. То же, мяч в левой руке. Повторить по 5 раз.

5.И.П.: сидя, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить мяч под ногами в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — приподнять ноги, переложить мяч в правую руку. Повторить 4—6 раз.
6.И.п: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки над головой вместе. Поворот набок, спину, другой бок — и.п. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Отметить направление. Повторить 3 раза.
7.И.п.: о.с. 10 шагов ходьбы, не отрывая носки ног от пола, 10 подпрыгиваний, отбивая мяч правой (левой) рукой. Стараться не сходить с места. Повторить 5—6 раз.
8.Повторение первого упражнения.

№ 15.

1.И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, повернуться на 360°, дать мячу удариться о пол, поймать двумя руками. То же, подбросить мяч левой рукой. Повторить по 6 раз.
2.И.п.: ноги на ширине плеч. 1—2— поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх: 3 — поймать двумя руками; 4 — и.п. Повторить по 5 раз.
3.И.п.: о.с. мяч в" правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — правую согнутую ногу вверх, спина прямо, переложить мяч под коленом в левую руку; 3 — руки в стороны, ногу вниз; 4 — левую ногу вверх, переложить мяч в правую руку. Повторить по 5 раз.
4.И.п.: то же, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2—3 —правой ногой шаг назад, присесть, к левой прямой два пружинистых наклона, касаясь мячом левого носка; 4 — и.п. Переложить мяч в левую руку. Повторить по 5 раз.
5.И.п.: лежа па спине, мяч в правой руке. I — руки в стороны;
2 — приподнять правую (левую) ногу, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. 11овторить по 5 раз.
6. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке. 1 правая (левая) рука в сторону; 2 — наклон вправо с поворотом назад, коснуться мячом правой (левой) пятки; 3 — руки в стороны; 4 —и.п. Повторить по 5 раз.
7.И.п.: ноги слегка расставить, мяч в правой (левой) руке. Присесть, отбивать мяч о пол, поворачиваясь вокруг оси (два круга). Выпрямиться. Сменить направление и руку. Повторить по 2 раза.
8.И.п.: о.с. 10 подпрыгиваний, отбивая мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

С большим мячом

№ 16.

1.И.п.: о.с. мяч в руках. 1—2 — подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо — вдох; 3—4 — и.п. — выдох.Повторить 10 раз.

2.И.п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1—2 — поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3.И.п.; о.с. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч — и.п. Приседать на носках, колени в стороны, спину прямо. Повторить 8—10 раз.
4.И.п.: ноги шире плеч, мяч в руках. 1—3 — наклон к правой
(левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 — и.п. Повторить 4 раза.
5.И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые — пауза. Повторить 5- 6 раз.
6.И.п.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади. 1—2 — приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
7.И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч.
Через 3—5 движений — пауза. Повторить 4—6 раз.
8.И.п.: о.с. левую ногу на мяч. 8 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге, прокатывая мяч левой, пауза. Повернуться вокруг. То же, обратно, сменив ноги. Повторить 5 раз.
9.Повторение первого упражнения.

№ 17.

1.И.п.: мяч зажат между ступнями. 1—2 — поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться — вдох; 3 – 4 — и.п. — выдох. Повторить 6—8 раз.
2.И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1—4 — катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза.
3.И.п.: то же, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2- приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их вправо (влево); 3—4 — и.п. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.
4.И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1—4 — прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 1 — 4 — медленно в и.п. 11овторить 6—8 раз.
5.И.п.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1—2 — отклоняться назад, коснуться руками мяча; 3—-4 —и.п. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.
6.И.п.: о.с. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4—6 раз.
7.И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5—6 раз, чередуя с ходьбой.
8.Повторение первого упражнения (4—6 раз).

№ 18.

1.И.п.: мяч зажат между ступнями, руки у плеч. 1—4 — вращение локтями вперед — и.п. То же, вращая назад. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

2.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч у живота. 1—2 — наклон вперед, катить мяч по ногам до стоп; 3—4 приподнять ноги, поймать скатившийся мяч у живота. Повторить 6 раз. Спину держать прямо, руки упор сзади.
3.И.п.: лежа на спине, ноги вместе, носки тянуть, мяч над головой. 1—2 — поднять правую (левую) согнутую ногу, мячом коснуться колена, голову не поднимать; 3 - 4- и.п. Повторить по 6 раз.
4.И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, мяч зажат между ступнями, ноги выпрямлены, носки тянуть. 1—2 — повернуться на спину вправо, не выпуская мяча; 3—4 — и.п. То же, 'влево.Повторить по 5—6 раз.
5.И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, поймать. Бросая мяч о иол, быстро присесть, встать и поймать мяч. Повторить 10 раз.
6.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Наклониться вперед как можно дальше, опустить мяч на пол, толкнуть его назад, чтобы он прокатился между ног, быстро повернуться, успеть задержать мяч и выпрямиться. Повторить 4- 6 раз.
7.И.п.: о.с. 10 подскоков на правой (левой) ноге, подбрасывая невысоко мяч на правой (левой) руке. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

№ 19.
(в парах, на расстоянии 3 м)

1.И.п.: стоять лицом друг к другу, у одного мяч зажат между ногами. 1—2 — руки в стороны — вдох; 3—4 — наклон, один толкает мяч, прокатывает его по полу, другой ловит — выдох. То же, прокатывает другой ребенок. 11овторить по 5 раз.
2.И.п.: то же, мяч у одного ребенка в руках. Перебрасывать мяч друг другу, ладони при броске держать вертикально. Повторить 6 раз.
3.И.п.: сидя, руки упор сзади, мяч перед одним из детей. Прокатывание мяча друг другу, отталкивая ступнями. Повторить б раз.
4.И.п.: то же. Одному ударить мяч о пол, второму **поймать**. Тоже, наоборот. Повторить по 10 раз.
5.И.п.: лежа на животе, голову друг к другу, руки согнуты в локтях, мяч перед одним из детей. Приподнять верхнюю часть туловища, перекатывать мяч друг другу (четыре раза). Темп произвольный. Повторить 5 раз.
6.И.п.: о.с. мяч в руках у одного из детей. Оба прыгают на встречу друг другу на правой (левой) ноге, первый одновременно отбивает мяч о пол. При встрече меняются местами. Мяч продолжает отбивать второй ребенок. Повернуться друг к другу — пауза. Повторить 6 раз, чередуя с ходьбой.

№ 20.

1.И.п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. Подбросить мяч, хлопок за спиной, поймать. То же, с ударом о пол, повернуться вокруг себя. Повторить 8—10 раз.

2.И.п.: сидя па пятках, мяч в руках. Поворот вправо — обкатывать мяч вокруг себя, поворот влево — подхватить мяч. То же, поворот влево. Повторить 3—4 раза.
3.И.п.: лежа на спине, мяч зажат между голенями. 1—4 — ноги вверх, не выпуская мяч; 5—8 — и.п. Повторить 8 раз.
4.И.п.: лежа на животе, мяч в руках. 1—2 мяч вверх, поднимая верхнюю часть туловища; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
5.И.п.: сидя, ноги прямые, мяч сбоку у правого колена, руки упор сзади. Приподнимать прямые ноги, отклоняясь назад, толкнуть правой (левой) рукой мяч, прокатывая его под коленями, поймать левой (правой) рукой — и.н. Повторить по 5 раз.
6.И.п.: стоя на коленях, мяч в руках. 1—2 — сесть вправо, мячом коснуться пола справа; 3—4 — то же, влево. Повторить по 5 раз.
7.И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями. 10 подскоков, удерживая мяч,— остановка. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

С набивным мячом

№ 21.

1.И.п.: о.с. мяч в руках. 1—2 — мяч вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
2.И.п.: ноги врозь, мяч в руках. 1—2 — поворот, мяч вверх; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 5 раз.
3.И.п.: о.с. руки на пояс, мяч на полу перед собой. Поставить правую ногу на мяч, перекатывать вперед-назад, не снимая ногу,—и.п. То же, левой ногой. Повторить по 4—5 раз.
4.И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями. 1 -— руки вверх; 2 — махом вперед, сесть; 3 — наклон вперед, коснуться мяча; 4 — и.п. 11овторить 6—8 раз.
5.И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — согнуть ноги, не отрывая ступней от пола; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
6.И.п.: о.с. мяч на полу перед собой. 1—2 — перепрыгнуть на двух ногах через мяч; 3—4 — поворот. То же, в другую сторону (20 раз). 11овторить 2 раза, чередуя с ходьбой.
7.Повторение первого упражнения в медленном темпе.

№ 22.

1.И.п.: мяч зажат между ступнями, руки на животе. 1—3 — руки слегка развести, живот как мячик — выдох; 4—5 — небольшой наклон вперед, руки на животе, живот втянуть — сделать ямку; 6—8 — и.п. Повторить 6 раз.
2.И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на бедрах — вдох. 1-2 поворот с мячом вправо (влево) — выдох; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
3.И.п.: о.с. мяч в руках. 1—2 — присед, мяч вперед; 3—4 — и.п. 11овторить 1 0 раз.

4.И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями. 1—2 — при поднять прямые ноги, положить вправо (влево); 3—4 — и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.
5.И.п.: то же, мяч в руках, поднятых вверх. 1—2 — махом сесть, мяч на бедра; 3—4 — лечь, мяч вверх. Повторить 5 раз.
6.И.п.: мяч зажат между потами, руки на пояс. 16 подскоков. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.
7.Повторение первого упражнения.

№ 23

(в парах)

1.И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага, мяч на полу между детьми. 1—2 — руки в стороны - вниз, взяться за руки, правую ногу назад, коснуться мяча; 3—4 — и.п. То же, левую ногу назад. Повторить по 5 раз.
2.И.п.: сидя спиной друг к другу, ноги скрестно, мяч на полу сбоку. Передавать мяч друг другу сбоку с поворотом (четыре круга) пауза. То же, в другую сторону. Повторить по 3 раза.
3.И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии 2 м, ноги врозь, мяч на полу перед одним ребенком. I — 6 — перебрасывать мяч друг другу, и.п. — пауза. Повторить 3—4 раза.
4.И.п.: сидя лицом друг к другу на расстоянии 2 м, упор сзади, ноги согнуты, мяч на полу перед одним ребенком. 1—6 — прокатывать мяч друг другу, отталкивая ногами,— пауза. Повторить 4 раза.
5.И.п.: лежа па животе лицом друг к другу па расстоянии 2 м, кулаки под подбородком, мяч на полу перед одним ребенком. 1—4 —приподнимаясь, прокатывать мяч друг другу, и.п. — пауза. Повторить 3—4 раза.
6.И.п.: ноги слегка расставить, стоя лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов, мяч на полу перед одним ребенком.
7. 1—8 — подпрыгивая на правой (левой) ноге, отталкивать мяч ногой вперед, к товарищу. Занять его место. То же, выполняет другой ребенок. Повторить по 3—4 раза.
8. Повторение первого упражнения (6 раз).

Упражнения для развития кистей рук

Упражнения для пальцев № 24

1. Растереть каждый палец активными движениями.
2. Сжимать и разжимать пальцы, разводя их как можно шире.
3. Сжать пальцы в кулак и выполнять круговые движения кистями вправо, влево.
4. Сжать пальцы в кулак, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.
5. Сгибать и разгибать кисти рук – вверх-вниз. Пальцы прямые.
6. Сгибать и разгибать кисти рук. Вверх - пальцы разводить. Вниз – мягко соединить подушечки пальцев.
7. Сжимать поочерёдно пальцы в кулак, начиная с мизинца, затем разжимать, начиная с большого пальца.
8. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и выполнять им круговые движения вправо, влево.
9. Выпрямить пальцы. Попеременно сгибать и разгибать две первые фаланги пальцев.
10. Вытянуть указательный палец и вращать им.
11. Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой рук поочерёдно касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинце.

Упражнения для подвижности кисти № 25

1. Пальцы правой руки развести, а левой собрать “лодочкой”. Вставляя “лодочку” между пальцами правой руки расширить межпальцевый промежуток.
2. Согнуть руку в локтевом суставе, ладонь вверх, пальцы направлены к телу. Нажимать другой рукой на концы пальцев, выполняя пружинящие движения.
3. Переплести пальцы. Сгибать правую руку в лучезапястном суставе, одновременно разгибая кисть левой руки, и наоборот.
4. Руки с переплетёнными пальцами опустить перед собой вниз ладонями. Не разъединяя рук, перенести через них вперёд сначала одну, затем другую ногу. Повторить то же в другом направлении.
5. Опираясь ладонями о плоскую вертикальную поверхность, разгибать лучезапястные суставы, постепенно снижая точку опоры.
6. Руки согнуты в локтях, кисти, соприкасаясь широко раздвинутыми пальцами, обращены к груди. Руки медленно выпрямляются и в конечной фазе кисти выполняют хлестообразное движение.

Упражнения для подвижности кисти с теннисным мячом № 26

1. Попеременно подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить другой.
2. После броска ловить мяч как можно выше.
3. Бросать мяч сбоку через голову и ловить с противоположной стороны другой рукой.

4. Завести мяч правой рукой за спину, подбросить из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо, поймать мяч впереди рукой. То же самое выполнять, меняя руки.
5. Стоя ноги врозь. Согнувшись вперёд, провести руки с мячом между свободно согнутыми ногами и подбросить мяч кверху. Быстро выпрямиться и поймать мяч впереди.
6. Бросить мяч в стену и поймать одной рукой. Руки менять.
7. В движении подбрасывать и ловить мяч попеременно каждой рукой, не нарушая ритма движения.
8. Подбрасывать и ловить мяч в прыжке на месте и в движении.
9. Сесть и встать, удерживая мяч на тыльной стороне кисти. То же самое, но лечь на спину или живот.
10. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча.

Упражнения для подвижности кисти с большим мячом № 27

1. Мяч держать одной рукой хватом снизу. Вращать мяч влево и вправо за счёт энергичного и одновременного вращательного движения всех пальцев.
2. Правая рука удерживает мяч спереди, левая сзади. Вращать мяч вправо, влево за счёт одновременного вращательного движения обеих кистей.
3. Вращение мяча одной рукой, переводя его с ладони на тыльную часть кисти.
4. Мяч держать двумя кистями перед собой. Вращать мяч обеими кистями на себя.
5. Вращение мяча вокруг туловища.
6. Удерживая мяч двумя руками за спиной, энергично вытолкнуть мяч вверх движением кистей так, чтобы он перелетел над головой вперёд.
7. Кисти обеих рук в скрещенном положении удерживают мяч перед собой. Энергичным движением кисти вытолкнуть в правую или левую сторону.
8. Стоя в полуприседе, ноги врозь, руки удерживают мяч сзади внизу. Вытолкнуть мяч двумя руками вперёд между ног.
9. Завести мяч правой рукой за спину, подбросить из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо, поймать мяч впереди рукой. То же самое выполнять, меняя руки.

Эффективное выполнение передач, средних и дальних бросков, добивание мяча в корзину, вырывания и выбивания мяча зависит от силы пальцев и всей кисти.

Упражнения для развития силы № 28

1. Вис на перекладине хватом сверху средними фалангами пальцев. Выполнять на время.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах.
3. Сжимание пальцами теннисного мяча.
4. Пальцами охватить волейбольный или футбольный мяч. Сгибая фаланги, сдавить поверхность мяча.
5. Метание и ловля набивных мячей различными способами.
6. Пальцами охватить сверху набивной мяч. Выполнять поднимание и

опускание мяча, сгибание и разгибание кисти.
7. В парах, взявшись за мяч, стараться вырвать мяч друг у друга.
8. Выполнять в прыжке добивание мяча кончиками пальцев.

Упражнения на расслабление № 29

После каждого упражнения на силу нужно обязательно выполнить упражнения на расслабление. Эти упражнения развивают необходимую плавность при ловле мяча и бросках. Кратковременная фаза расслабления придаёт экономичность движениям.
1. Руки согнуты в локтях, кисти свободно опущены. Выполнять потряхивание расслабленными кистями.
2. Основная стойка, руки свободно опущены. Выполнять маховые движения расслабленными руками вперёд-назад.
3. Руки поднять вверх. Уронить руки с последующим свободным покачиванием.
4. Выполнять круговые движения руками в плечевых или локтевых суставах. Кисти должны быть расслабленными.
5. Пальцы переплетены. Свободные круговые движения расслабленными кистями.
Для развития кистей рук эффективно использовать обучение кистевым передачам. Тренировка в выполнении кистевых передач не только способствует развитию кистей, но и создаёт большое тактическое преимущество в игре:
1. Передачи с помощью кисти можно выполнять в различных направлениях.
2. Широкий выбор направления передач и отсутствие подготовительных движений всей рукой придаёт им неожиданный и скрытый характер.

Упражнения для кистевых передач № 30

1. Мяч удерживается сверху выпрямленной рукой; не сгибая руки, за счёт движения кисти, передать мяч вперёд. То же из положения согнутой в локтевом суставе руки.
2. То же исходное положение. Кистевая передача вправо, влево и назад за счёт поворота руки в лучезапястном суставе.
3. В последний момент перед выпуском мяча при передаче двумя руками от груди выполнить кистевую передачу влево (правой кистью) или вправо (левой кистью).
4. Из этого же положения выполнить обеими руками передачу назад.
5. Мяч удерживается двумя руками над головой. Кистевая передача вперёд, вверх, влево, вправо.
6. Мяч удерживается двумя руками за спиной. Кистевая передача вправо (левой кистью), влево (правой кистью), назад (обеими кистями).
7. То же исходное положение. Кистевая передача из-за спины вперёд (после наклона туловища вперёд).
8. То же исходное положение. Кистевая передача двумя и одной рукой между

ног вперёд.
9. Мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. Кистевая передача под рукой назад.
10. Из положения передачи двумя руками снизу (одна нога впереди) кистевая передача между ног назад с отскоком.
11. Из положения броска мяча двумя руками сверху кистевая передача вперёд, влево, влево, назад. То же в прыжке и после поворота.
12. Из положения броска мяча двумя руками от груди кистевая передача вперёд, влево, влево, назад.
13. Из положения броска одной рукой от плеча кистевая передача вперёд, влево, влево, назад. То же в прыжке и после поворота.
14. Ведение мяча правой рукой с последующей кистевой передачей с отскоком вперёд, влево, влево, назад. То же левой рукой.
15. Ведение мяча правой рукой с последующей кистевой передачей с отскоком из-за спины. То же левой рукой.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Играй, играй, мяч не теряй

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие, получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

Методические указания. Воспитатель называет движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре, например: вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т. д.

Сделай фигуру

Задачи. Учить детей слушать сигнал, не бросать мяч после него. Формировать навыки действия с мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

Описание игры. Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если воспитатель говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если воспитатель говорит «ночь», все дети (с мячами и без них) должны как можно быстрее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

Вызови по имени

Задачи. Учить детей ловить мяч, развивать реакцию, умение согласовывать действия. Воспитывать ответственность перед командой, положительное отношение ко всем играющим.

Описание игры. Дети делятся на 4 — 5 групп и образуют круги. В центре каждого круга — ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его (рис. 18). После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

Методические указания. Диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать.

У кого меньше мячей

Задачи. Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Займи свободный кружок

Задачи. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентирования на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры. На земле (на полу) в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5 — 2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч налету или хотя бы коснуться его рукой (рис. 19). Если водящему удается это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счет не принимается.)

Методические указания. Дети делятся на несколько групп. Когда они усвоят ход игры, можно включить в нее второй мяч и второго водящего. Варианты. 1. Водящими выделяются лвое детей. 2. В игру вводится несколько мячей.

Обгони мяч

Задачи. Учить передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 (можно 4 — 6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала воспитателя каждый водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок (рис. 20). Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Подвижная цель

Задачи. Учить детей передавать — ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание игры. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.
Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего. Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2 — 3 передач мяча) друг другу.

ИГРЫ С БРОСКАМИ МЯЧА В КОРЗИНУ

Пять бросков

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений. Воспитывать честность, справедливость.
Описание игры. 10—12 детей располагаются на расстоянии 1,2 — 2 м от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Бросание мяча в парах

Задачи. Учить бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча. Закреплять умение совместно играть с мячом.
Описание игры. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится иод корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии* 2 м от корзины. После сигнала воспитателя они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.
Методические указания. Ловить мяч после броска и передавать его можно только
в своей паре.

Метко в корзину

Задачи. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.
Описание игры. Дети распределяются на команды но числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу воспитателя каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.
Вариант. Попавший в корзину повторяет бросок.

Чья команда больше

Задачи. Учить метко бросать мяч в корзину. Развивать способность согласовывать свои действия с действиями товарищей, воспитывать ответственность и организованность.

Описание игры. Дети делятся на команды по 4 — 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне —с мячами. После сигнала воспитателя они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли (рис. 25) и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Вариант. После броска мяча в корзину первый игрок передает мяч с установленного места всем игрокам своей команды по очереди, затем становится в конец колонны. Второй игрок бросает мяч в корзину и также повторяет все действия. Игра заканчивается, когда все дети совершат бросок в корзину.

ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА

10 передач

Задачи. Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Вариант. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Методические указания. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

Мяч водящему

Задачи. Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети делятся на 4 — 5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4 — 5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Вариант. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

Гонка мячей по кругу

Задачи. Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами по

игре.
Описание игры. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу
(по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

Поймай мяч

Задачи. Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.
Описание игры. Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.
Методические указания. Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять и другое движение, например, вести его на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

Успей поймать

Задачи. Учить передавать — ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.
Описание игры. Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удается, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч.
Методические указания. Группа делится на 4— 6 подгрупп. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

За мячом

Задачи. Учить передавать — ловить мяч двумя руками от груди. Развивать умение ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность за свои действия перед коллективом.
Описание игры. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2 — 3 м. После сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит в конец этой колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом (рис. 21).
Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.
Вариант. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.
Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после

передачи мяча, если объяснить, что они должны передвигаться по тому направлению, куда брошен мяч.

ИГРЫ С ЛОВЛЕЙ, ПЕРЕДАЧЕЙ и ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Мяч ловцу

Задачи. Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать развитию совместных действий, воспитывать коллективизм.

Описание игры. На площадке чертят три круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй — 3 м и третий — 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободный, в третий становятся защитники (4 — 6 человек): остальные — игроки ноля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок поля становится ловцом, ловец - защитником, один из защитников переходит к игрокам поля (рис. 26).

Вариант. Выигрывает тот ловец, который через определенное время (30 с — 1 мин) поймал больше мячей.

Методические указания. После того как дети усвоят правилу игры, можно разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

Борьба за мяч

Задачи. Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

Защита крепости

Задачи. Учить детей рационально применять изученные действия с мячом. Развивать умения выйти на свободное место для получения мяча, оказать помощь товарищу.

Описание игры. На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м, второй 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5 — 6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге. После сигнала

воспитателя дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч товарищам в нервом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребенок из первого круга, поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде (рис. 27). Игра продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все (не дольше 5 — В мин). Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

Методические указания. Дети могут вести, передавать мяч, но не разрешается делать больше трех шагов с мячом в руках.

Мяч капитану

Задачи. Учить применят), в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану (рис. 28).

Методические указания. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Мотоциклисты

Задачи. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. На площадке размечается дорога шириной 2 — 3 ми длиной 4 — 5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом (рис. 22). (Движение по улице проходит в одном направлении.)

Методические указания. Через определенное время игры воспитатель подает сигнал, дети меняют руку.

Скажи, какой цвет

Задачи. Учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. Все дети имеют мячи, кроме водящего, и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2—3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Варианты. 1. Роль водящего выполняют сразу 2—3 ребенка.
1. Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их.

Вызовы по номерам

Задачи. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы. Воспитывать ответственность перед командой.
Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4—5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5—6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.
Вариант. Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. В конце игры выбирается команда-победитель.

Ведение мяча парами

Задачи. Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.
Описание игры. Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре - водящий, его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удается, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.
Методические указания. После того как водящий осалил своего товарища, он Должен продвинуться на 5—6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его ловить.

Ловшики с мячом

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом,
меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность, справедливость
в игре.
Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего — ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удается, осаленный становится водящим.
Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем — ребенок.

Эстафета с ведением мяча

Задачи. Учить детей вести, передавать и ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на команды по 5 — 6 игроков. Команда располагается крестообразно, вокруг нее чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения. После сигнала первый ребенок из команды ведет мяч по кругу, возвращается на свое место и передает мяч следующему игроку, а сам становится в конец (рис. 24). Побеждает команда, нерпой закончившая ведение мяча.
Варианты. 1. Игроки рассчитываются по номерам, их вызывает воспитатель. 2. Сначала ребенок ведет мяч к корзине, бросает его в корзину, затем обводит его по кругу и передаст следующему игроку команды.

Игры-упражнения для снижения психологического напряжения, тревожности, агрессивности, на сплочение.

1.Игра "Волшебный сон".

Дети повторяют слова педагога хором, стараясь при этом показать то, что они проговаривают.
Ведущий:
"Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.
(речь замедляется, становится тише)
Замедляются движенье, исчезает напряженье
И становится понятно: расслабление приятно.
Реснички опускаются, глаза закрываются,
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко,
Напряженье улетело и расслабленно все тело.
Будто мы лежим на травке…
На зеленой мягкой травке…
Греет солнышко сейчас, ноги теплые у нас.
Дышится легко, вольно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются
И послушный наш язык быть расслабленным привык.
(громче, быстрее, энергичнее)
Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать - вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!
(дети произносят хором вместе с ведущим)
Веселы, бодры и снова мы к занятиям готовы".
По усмотрению ведущего текст используется целиком или частично.

2.Игра " Любопытная Варвара".

Сесть на коврик, ноги скрестно.
Ведущий показывает и объясняет: “Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:
Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперед – тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и расслабленна…
А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!
Возвращается обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслабленна…
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращение обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслабленна…

3.Игра “Лодка”.
Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину.
Ведущий показывает и объясняет: “ Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:
Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!
Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.
Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.
Напряженье улетело и расслабленно все тело.
Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.
Дышим легко…ровно…глубоко…”

4.Игра “Шарик”.
Сесть на коврик, ноги скрестно.
Ведущий показывает и объясняет: “Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:
Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышится легко, вольно, глубоко”.

5.Игра “Погладь товарища”.
Дети делятся поровну и встают в два круга, попарно, друг за другом, лицом в центр.
Дети, стоящие во внутреннем круге, закрывают глаза. Ведущий говорит: “Поглаживание выполняем только очень бережно, ласково, стараемся поделиться с товарищем только хорошим, добрым”. Дети, стоящие во внешнем круге, аккуратно, бережно, ласково выполняет поглаживание товарища, который стоит перед ним. По знаку ведущего внешний круг выполняет очень тихо передвижения на одного человека вправо или влево несколько раз. По

команде “Стоп! Игра” дети, которые находятся во внутреннем круге, пытаются отгадать того, кто за ним стоит. Потом круги меняются местами.

6.Игра “Скала”.

Вся команда выстраивается на бревне или скамейке.

Ведущий говорит: “Представьте, что вы находитесь на краю пропасти, на скале. Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду на противоположный конец, начиная с первого человека. Переходя по очереди, вы должны организовывать ту же линию и в том же порядке. Во время выполнения задания нельзя становится на пол, опираться на рядом стоящие предметы, разговаривать. Если это происходит, то группа возвращается на исходную позицию и начинает задание снова”.

7.Игра “Все на борт”.

На полу чертиться квадрат - борт, размеры его зависят от количества игроков. Такой, чтобы все могли поставить не более 1 стопы. Задача уместиться всей командой на этом борте, оторвав ноги от пола за квадратом, и удержаться минимум 5 секунд. Для усложнения игры предлагается вариант, когда за бортом не должно находиться никакой части тела.

8.Игра “ Пролезть в обруч”.

А) Все игроки встают в круг, взявшись за руки. Руки 2-х игроков, стоящих рядом проходят внутри обруча. Нужно не разрывая рук, пролезть каждому игроку через обруч (внутри) и вернуть его на место. При выполнении задания обруч не должен касаться пола, руки разрывать нельзя, разговаривать нельзя.

Б) Более сложный вариант – Все игроки встают в круг, взявшись за руки. Правая рука идет вперед к левой руке товарища впереди, а левая рука назад под ногой к правой руке товарища, стоящего позади.

9.Игра “Светофор”.

А) Все участники встают в колонну по одному, взявшись за туловище впереди стоящего, руки сцеплены в замок. По команде ведущего все одновременно делают шаг или маленький прыжок в соответствии с цветом:

Желтый – вправо,

Синий – влево,

Зеленый – вперед,

Красный – назад.

При выполнении команд нельзя разговаривать. Если кто-то ошибается, то игра начинается снова. Команда победила, когда выполнила без ошибок подряд 4-6 раз.

Б) Более сложный вариант, когда участник держится за туловище 2 человек, которые стоят перед ним (т.е. через одного). Игра продолжается по тем же правилам.

В) Следующий вариант усложняется тем, что все участники закрывают глаза и продолжают играть по тем же правилам.

10.Игра “Рука к руке”.

Для игры необходимо нечетное число игроков. Водящий произносит: “Рука к руке! Все меняются местами!”. И все участники игры, в том числе и ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером руками. Тот, кто остался без пары, становится водящим. Игра продолжается. Можно отдавать команды: “Мизинец к мизинцу”, “Пятка к пятке”, “Колено к колену” и т.д.

11.Игра “Позывные”.

Эта игра очень удобна, чтобы настроить ребят на какое-либо мероприятие и одновременно разбить на две и более команд. Заранее перед игрой на бумажном квадрате записывают названия команд, надо как можно быстрее объединиться в группы с одним названием. Для этого, получив бумажный квадратик и прочитав слово, записанное на нем, необходимо найти ребят, у которых такие же бумажки, и, выкрикивая это слово, собрать всю команду.

12.Игра “Мозаика”.

Эта игра очень удобна, чтобы настроить ребят на какое-либо мероприятие и одновременно разбить на две и более команд. Заранее перед игрой разрезается открытки на части (пазлы). Количество открыток равно количеству команд. Надо как можно быстрее в группы. Для этого необходимо собрать правильно свои открытки из кусочков.

Подводящие упражнения для игры в баскетбол

Разминка с мячами.

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории. (По дуге)
- между ног "восьмёрка".
- вращение вокруг туловища.
- вращение вокруг головы.
- подбрасывание мяча вверх **с** поворотом на 180 и 360 градусов.
- подбрасывание мяча перед собой вверх - ловля сзади.
- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо.
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола.
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки.
- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног.

Упражнения для изучения и закрепления броска в движении.

- с места два шага - передача в стену или партнёру.
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами
- с места один удар в пол, два шага - передача.
- у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом.
- после небольшого ведения.

- после передачи, ловля, два шага - бросок.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации.
- жонглирование.
- один катим - другой ведём.
- ведение двумя руками одновременно, попеременно.
- передачи в стенку.
- передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч.
- передачи в парах по воздуху двух мячей.
- передачи в парах с отскоком двух мячей.

Упражнения "в тройках"
- "восьмёрка" (куда отдал мяч, туда и бежишь, но за спину партнёра.)
- передачи со сменной мест.
- передачи через центрального игрока.
- передачи по кругу в правую и левую стороны,
можно добавить несколько мячей.

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча.
"Квадрат" с двумя мячами в четыре колонны:
1 .передача вправо - убегаешь вправо.
2.передача вправо - убегаешь влево.
3.передача по диагонали - убегаешь вправо, (влево)
4. передача вправо - убегаешь по диагонали.
5. передача вправо - убегаешь влево.
6. передача вправо (влево) - убегаешь во встречную колонну.

Упражнения для обучения ведение мяча в баскетболе.

1.Упражнение. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.
2.Упражнение. Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.
3.Упражнение. Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.
4.Упражнение. На месте. Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой.
5.Упражнение. Ведение двух мячей на месте.
6.Упражнение. Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.
7.Упражнение. Ведение при беге на одних пятках
8.Упражнение. Ведение мяча в полу приседе.
9.Упражнение. Ведение мяча в полном приседе.
10.Упражнение. Быстрая ходьба с ведением мяча.
11.Упражнение. Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами.

12. ***Упражнение.*** Ведение мяча спиной вперед.
13. ***Упражнение.*** Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча.
14. ***Упражнение***. Ведение, с высоким подниманием бедра.
15. ***Упражнение.*** Передвижение вперед прыжками с двух ног с ведением мяча.
16. ***Упражнение.*** Ведение двух мячей вприсядку.
17. ***Упражнение***. Ведение мяча, опускаясь и поднимаясь по лестнице.
18. ***Упражнение.*** Прыжок в длину с разбега с ведением мяча. В момент отталкивания баскетболист ловит мяч и выполняет прыжок.
19. ***Упражнение.*** Ведение мяча в баскетболе вовремя запрыгивания и спрыгивания с предметов, высота которых равна 30-40 см.
20. ***Упражнение.*** Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют три прыжка в высоту, и продолжают бег с ведением.
21. ***Упражнение.*** Катание по полу, ведя его спиной или лицом вперед.
22. ***Упражнение.*** Ведение за спиной по всей площадке с разной скоростью.
23. ***Упражнение.*** Ведение мяча, сидя на полу.
24. ***Упражнение.*** Эстафета с ведением одного и двух мячей по всей площадке.
25. ***Упражнение.*** Ведение мяча в баскетболе с активной защитой.
26. ***Упражнение.*** Игра в догонялки с ведением мяча.

Схемы движений с мячом для самостоятельных игр детей

Старшая группа

Подбрасывание мяча вверх с ловлей (рис. 12, а)
Подбрасывание мяча вверх с хлопком (рис. 12, б)
Отбивание мяча одной рукой (рис. 12, в)
Отбивание мяча двумя руками (рис. 12, г)
Перебрасывание мяча в паре (рис. 12, д)
Бросание мяча из-за головы через сетку (рис. 12, е)
Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из-за головы (рис. 12, ж)
Бросание мяча об стенку от груди (рис. 12, з)
Прокатывание мяча «змейкой» (рис. 12, и)
Прокатывание мяча под воротиками (рис. 12, к)
Отбивание мяча одной рукой в ходьбе (рис. 12, л)
Прокатывание мяча в паре (рис. 12, м)

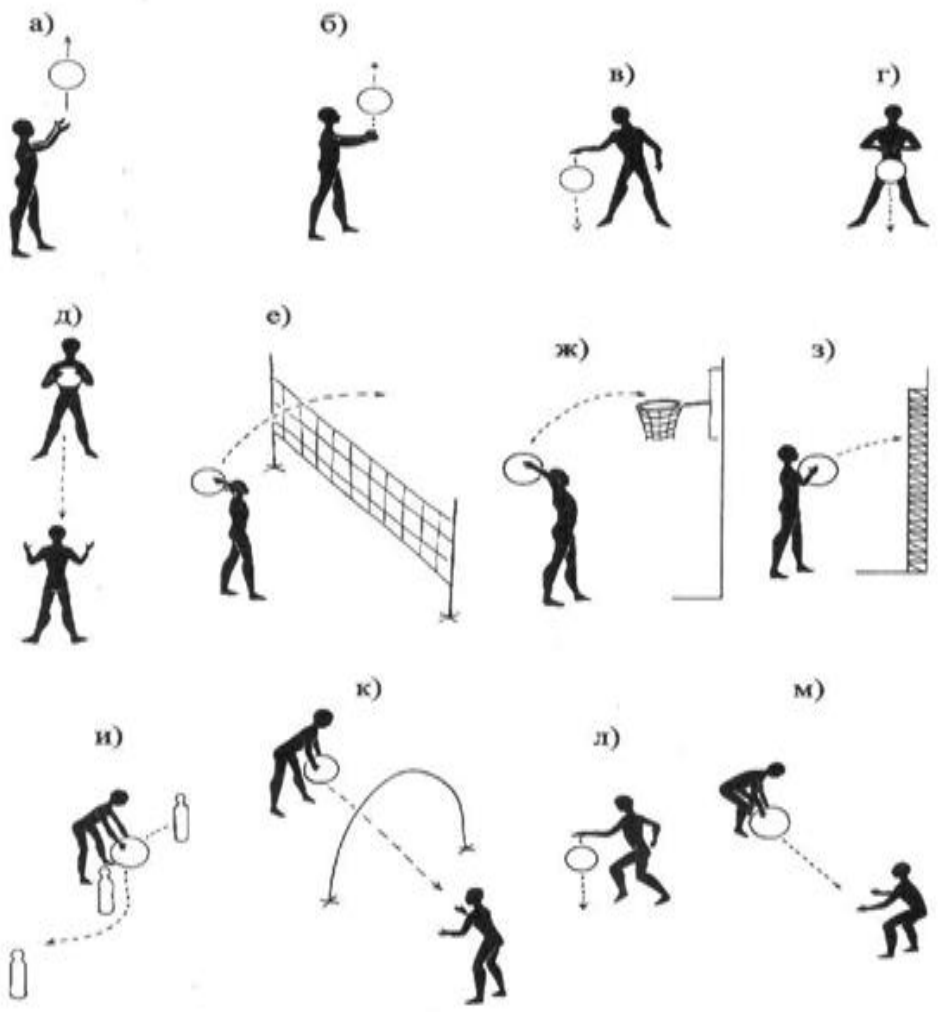


Рисунок 12

Подготовительная к школе группа

Отбивание мяча одной рукой (рис. 13, а)
Отбивание мяча одной рукой в ходьбе «змейкой» (рис. 13, б)
Отбивание мяча в ходьбе правой и левой руками (рис. 13, в)
Перебрасывание мяча в паре (рис. 13, г)
Бросание мяча из-за головы через сетку (рис. 13, д)
Перебрасывание мяча из-за головы в паре (рис. 13, ё)
Перебрасывание мяча с отскоком в паре (рис. 13, ж)
Перебрасывание мяча стоя на коленях от груди в паре (рис. 13, з)
Перебрасывание мяча в ходьбе в паре (рис. 13, и) Ловля мяча (рис. 13, к)
Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из-за головы (рис. 13, л)
Бросание мяча от груди в стенку (рис. 13, м)

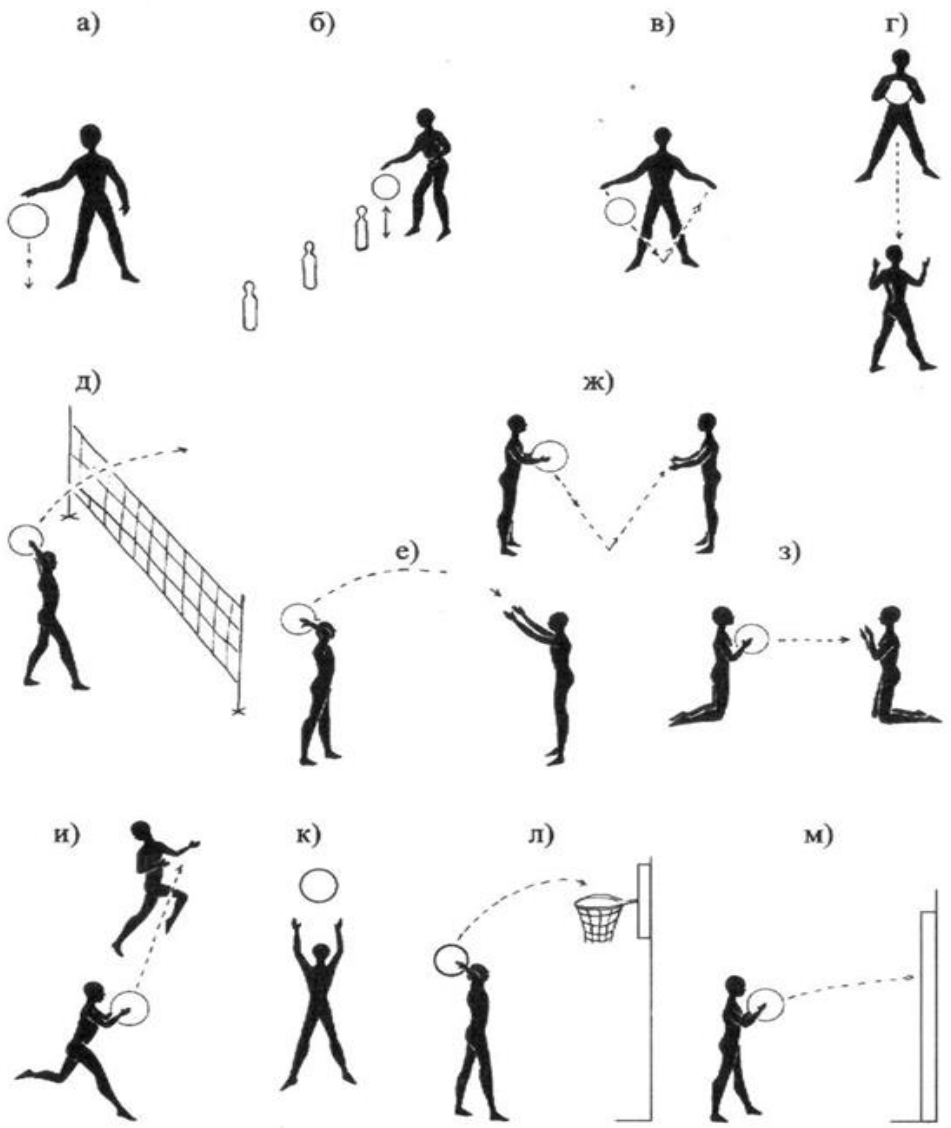


Рисунок 13.

Правила игры в баскетбол

Цель игры. Цель команды в игре — забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые надевают на майки спереди и сзади.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3—4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры

Правила замены. Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается
вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

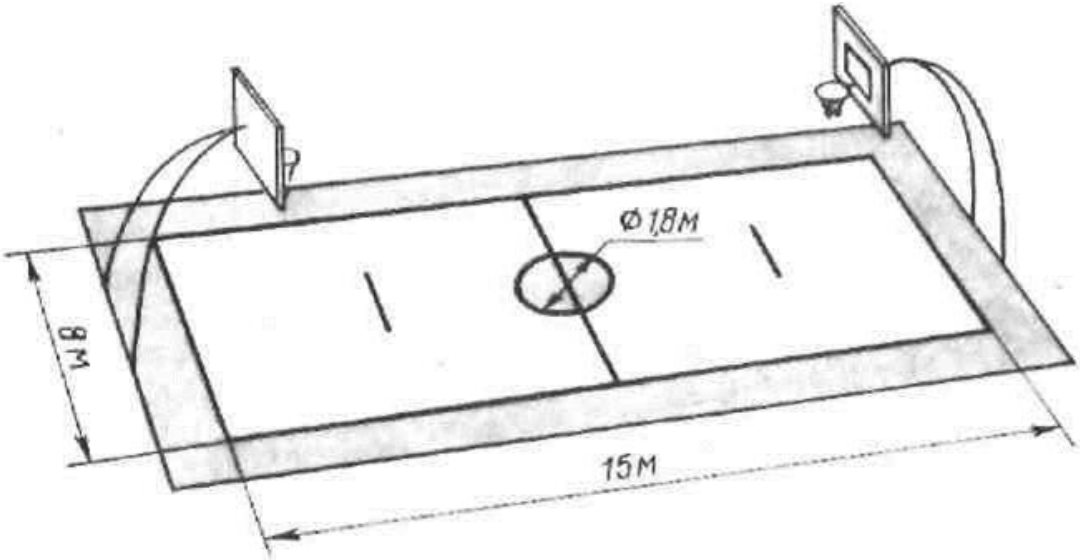
Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право на ведение мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушение правил и наказание за них. Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч выбрасывается в игру членом пострадавшей команды. Вбрасывание мяча всегда производится из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1—3 мин.

Начало игры и розыгрыш начального и спорного бросков. Розыгрыш начального и спорного бросков производится: при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного бросков воспитатель подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и, после того как мяч достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в центральном круге.

Правила поведения. В игре в баскетбол игроки должны всегда быть корректными. Детей, которые ведут себя не дисциплинированно или грубо, необходимо временно вывести из игры. Игрокам запрещается тянуть соперников за одежду, за руки, толкаться и т. д.



Литература:

1. Э.Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников» М.: Просвещение, 1983. – 79с, ил.
2. Н.И. Николаева «Школа мяча», И. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018, - 96 с.
3. Д. Дрюэт «Баскетбол спорт для начинающих», И. Астрель, 2012 г., – 49с.
4. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова Здровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. –М.: Ставропольсервисшкола, 2003 г.