Муниципальное автономное дошкольное учреждение г.
Хабаровска «Детский сад № 29»

РАСМОТРЕНА:
На педагогическом совете
МАДОУ № 29
Протокол № 1 от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МАДОУ № 29
Н. В. Дедуль
приказ № 14 от «17» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Физкультурно-спортивной направленности

Группа общефизической подготовки

«Школа мяча»

Для детей 5-7 лет

Срок усвоение программы – 2 года
Составила: О. В. Яковлева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности.

Упражнения с мячами разного размера развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 6-7 лет (подготовительная группа).

Нагрузка кружка дополнительного образования «Школа мяча»:

Группа	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Итого в нед.	Итого в месяц	Итого в год
Возраст от 5-7 лет	30мин	-	-	30мин	-	60мин	240ч	2880ч

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи:

Обучающие

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол.
- Познакомить дошкольников с историей игр.

Воспитывающие

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать координацию движений.

Формы работы с детьми:

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнение по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Срок реализации программы 1 год. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 15-20 человек. Предполагается проведение по одному занятию в неделю (в каждой группе) во вторую половину дня в спортивном зале продолжительностью 25-30 минут.

Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

На занятиях в кружке «Школа мяча» с детьми, а также в работе с родителями широко используются ИКТ. Использование компьютера и мультимедийной техники в целях воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности. **Форма подведения итогов:** диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Отличительные особенности данной программы: структура организации занятий направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Режим работы кружка дополнительного образования «Школа мяча»	
Количество занятий в неделю	1
Время проведения	Возраст то 5-7 лет.
	16.00-16.30
День недели	в соответствии с сеткой занятий
Количество детей, посещающих кружок	15-20 детей
Место проведения	спортивный зал, спортивная площадка.

Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота;
- набивные мячи;
- мячи-фитболы;
- конусы-ориентиры.

Работа с родителями:

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч…» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)
- Папка «Физкультура - это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)
- Пополнение картотек « Игры на улице».

Предполагаемые умения и навыки

вести мяч:

- с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;

бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног;

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

Организация образовательной деятельности.

На занятиях и вне занятий:

- Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- Дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовительная группа

№	Раздел	Кол-во	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		5
4	Подбрасывание мяча	2		2

5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	3		3
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами - фитболами	1	1	
10	Упражнения с мячами - фитболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	**32**	**3**	**24**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Месяц	**Тема занятия**	**Задачи**	**Содержание**
сентябрь	Диагностика	**1.** Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). • Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
	Диагностика	1.Выявить уровень	• Перебрасывание мяча через сетку.

		физической подготовленности детей.	• Перебрасывание мяча друг другу. • Отбивание мяча на месте. • Подбрасывание мяча с хлопками в движении. • Броски мяча в цель на меткость.
октябрь	История возникновения мяча	**1.** Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. **2.** Познакомить с историей возникновения мяча. **3.** Развивать ориентировку в пространстве.	• Знакомство с историей возникновения мяча. • Беседа «Спортивные игры с мячом». • Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»
	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	**1.** Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. **2.** Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. **3.** Воспитывать целеустремленность	• Беседа о спортивной игре «Волейбол» • Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз П/и «Ловишка с мячом»
	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	**1.** Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. **2.** Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. **3.** Развивать глазомер, ловкость.	• Беседа о спортивной игре «Баскетбол» • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Броски мяча вверх с хлопком. П/и «Охотники и куропатки»
	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногой.	• Беседа о спортивной игре «Футбол» • Забрасывание мяча в ворота. • Броски мяча друг другу. П/и «Охотники и куропатки»

		3. Воспитывать целеустремленность.	
	Броски мяча	**1.** Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. **2.** Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. **3.** Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. **4.** Развивать глазомер, координацию движений.	• Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) • Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) • Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови»
ноябрь	Броски мяча	**1.** Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. **2.** Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. **3.** Останавливать мяч в движении. **4.** Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	• Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. • Броски мяча вверх с поворотом кругом • Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч • Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Отбивание мяча	**1.** Учить отбивать мяч по кругу. **2.** Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. **3.** Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. **4.** Развивать внимание,	• Отбивание мяча по кругу • Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно • Перебрасывание мяча друг другу разными способами • Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»

		координацию движений.	
	Перебрасывание мячей	**1.** Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. **2.** Упражнять ведению мяча по кругу. **3.** Совершенствовать прыжки. **4.** Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. **5.** Развивать ловкость.	• Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Ведение мяча, продвигаясь по кругу • Прыжки на мячах - хоппах • Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и зверь»
	Отбивание мяча	**1.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. **2**. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. **3.** Развивать чувство ритма.	• Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд • Перебрасывание двух мячей в парах одновременно • Метание набивного мяча на дальность П/и «Гонка мячей по шеренгам»
декабрь	Балансировка на фитболе	**1.** Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. **2.** Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. **3.** Совершенствовать навыки ведения мяча.	• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Перебрасывание мяча через сетку • Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»
	Забрасывание мяча	**1.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. **2.** Упражнять в быстрой смене движений. **3.** Закреплять умение ловко	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Прокатывание набивного мяча из разных и.п. • Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками • Броски мяча в ворота в движении

		принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. **4.** Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. **5.** Развивать ориентировку в пространстве.	П/и «Горячая картошка»
	Бросание и ловля мяча	**1.** Учить соразмерять силу броска с расстоянием. **2.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. **3.** Развивать глазомер.	• Бросание и ловля набивного мяча • Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Перебрасывание мяча в парах разными способами П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ведение мяча	**1.** Учить вести мяч с поворотом. **2.** Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. **3.** Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. **4.** Развивать выносливость.	• Ведение мяча с поворотом • Бросание мяча до указанного ориентира • Прыжки на мячах - хоппах • Ведение мяча ногой с помощью ориентиров П/и «Мяч капитану»
январь	Ведение мяча	**1.** Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. **2.** Закреплять умение работать в парах. **3.** Упражнять в непроизвольном действии мячом **4.** Развивать внимание.	• Ведение мяча, продвигаясь бегом. • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Подбрасывание и ловля мяча с поворотом П/и «Мяч - ловцу»
	Перебрасывание мяча	**1.** Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы.	• Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Ведение мяча с поворотами

		2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. **4.** Развивать ориентировку в пространстве.	• Отбивание мяча по кругу. • Передача мяча ногой в движении П/и «Мельница»
	Броски мяча	**1.** Учить отбивать мяч ладонями в движении **2.** Упражнять ведению мяча в беге. **3.** Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. **4.** Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	• Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать • Ведение мяча, продвигаясь бегом • Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно П/и «Ловишка с мячом»
февраль	Забрасывание мяча	**1.** Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. **2.** Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. **3.** Упражнять в умении броска в ворота на меткость. **4.** Развивать глазомер,	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы • Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) • Бросок мяча ногой в ворота на меткость П/и «Попади мячом в цель»

		ловкость.	
	Передача мяча	**1.** Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. **2.** Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. **3.** Передача мяча в парах. **4.** Развивать координацию движений.	• Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении • Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы • Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»
	Балансировка на фитболе	**1.** Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. **2.** Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. **3.** Развивать внимание.	• Лежа на животе на фитболе, поворот на спину • Балансировка на фитболе лежа на животе • Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П/и «Охотники и куропатки»

	Отбивание мяча	**1.** Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. **2.** Упражнять в точной передаче мяча друг другу. **3**. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. **4.** Совершенствовать технику движений.	• Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега • Остановка и передача мяча в движении П/и «не урони мяч»
март	Ведение мяча	**1.** Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. **2.** Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. **3.** Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров. **4.** Развивать ориентировку в пространстве.	• Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы • Ведение мяча в движении • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»
	Ведение мяча	**1.** Продолжать учить	• Ведение мяча правой, левой рукой в

		мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. **2.** Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния.	разных направлениях, с остановкой на сигнал • Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»
	Забрасывание мяча	**1.** Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. **2.** Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. **3**. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. **4.** Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. **5.** Развивать выносливость.	• Забрасывание мяча в корзину с трех шагов • Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении • Бросок мяча в ворота на меткость • Отбивание мяча на месте П/и «Футбол»
	Броски мяча	**1.** Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. **2.** Упражнять в точной передаче мяча друг другу. **3.** Развивать глазомер, ловкость.	• Броски мяча с хлопком и ловля его в движении • Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах • Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.) П/и «Салки с мячом»

апрель	Перебрасывание мяча	**1.** Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. **2.** Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. **3.** Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении. **4.** Совершенствовать прыжки на мячах - хоппах.	• Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней • Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал • Передача мяча ногой в движении • Прыжки на мячах - хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Перебрасывание мяча	**1.** Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. **2.** Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. **3.** Развивать координацию движений.	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе • Перебрасывание мяча через сетку П/и «Пятнашки на улиточках»
	Ловля мяча	**1.** Упражнять в быстром реагировании на мяч, летящего на разной высоте. **2.** Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при забрасывании мяча в корзину. **3.** Развивать быстроту, сообразительность.	• Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния • Ловля мяча, летящего на разной высоте • Метание набивного мяча на дальность П/и «Мяч в воздухе»

	Ведение мяча	**1.** Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. **2.** Развивать силу броска. **3.** Упражнять в перебрасывании мяча во время движения.	• Ведение мяча с дополнительными заданиями • Бросание мяча до указанного ориентира • Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бего, ходьбы П/и «Меткий стрелок»
май	Диагностика	**1.** Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча • Броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)
	Диагностика	**1.** Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча в ворота на меткость
	Итоговое	См. приложение	• Развлечение«Разноцветный быстрый мяч»

Методическое обеспечение программы

Структура организации занятия

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.
Основная часть*:* ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.
Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.
(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

2. Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В группе продолжается усвоение приемов передачи, ловли, ведения и броска мяча в сторону. Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину.

В этой возрастной группе значительно расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру. Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам.

Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдя при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, сто мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении,

может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, Лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взялись за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

3. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом

направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловит не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

4. Методика обучения игре в волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений.

На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:
Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

5. Методика обучения ведению мяча.

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.
Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении меча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя,
равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

6. Методика обучения игре е футбол.

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

Список используемых источников

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.

2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.

3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.

4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.

5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.

7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.

8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.

9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Приложение№1

Уровни усвоения двигательных умений и навыков
движений с мячом

Условные обозначения:

-низкий уровень

-средний уровень
-высокий уровень

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 №2

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)	
«Дотронься до мяча» Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.	***«Прокати мяч в ворота»*** Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив, ребёнок сам догоняет мяч.

«Прокати мяч» Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.	***«Мой весёлый звонкий мяч»*** Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»: *Мой весёлый, звонкий мяч,* *Ты куда помчался вскачь?* *Красный, жёлтый, голубой,* *Не угнаться за тобой!*
«Брось дальше» Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.	***«Подбрось – поймай»*** Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.
«Поймай мяч» Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.	***«Перебрось через верёвку»*** Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.
Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом	
«Мяч водящему» Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится	***«Передай мяч»*** Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр

водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.	20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.
«Мяч в стену» Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.	***«Ловишка с мячом»*** На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три -лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.
«Школа мяча» Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.	***«Проведи мяч»*** Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.
«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.	***«Не давай мяч водящему»*** В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.
«Поймай мяч» В игре трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч,	***«Сбей кеглю»*** Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

пролетающий над ним.	
«Мяч через сетку» (элементы волейбола).	***«Мяч в сетку»*** (элементы баскетбола).

Итоговое занятие

Задачи: 1.Совершенствовать умения и навыки владения мячом.
2. Развивать умение координированно выполнять различные упражнения с мячом.
3. Формировать правильную осанку.
Время:30минут. **Место:** спортивно-музыкальный зал.
Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.

Часть занятия	**Частные задачи**	**Содержание учебного материала**	**До-вка**	**Методические указания**
Возраст 5-6 лет	Организовать группу	Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равнение. Упражнение для кисти рук «Салютики», «Волна»	1 мин	
		Походу дети берут мячи		
	Развивать чувство равновесия	Идут по гимнастическим скамейкам	1 мин	
		Ходьба с мячом, мяч вверх, за голову, катаем мяч в руках. Сесть, мяч зажат между стопами, продвигаться сидя.	1 мин	Добиться точности выполнения заданий
		Бег с мячом. На сигнал остановиться – ударить мяч об пол и поймать, прыжки на двух ногах. Бег на сигнал спиной вперед.	1 мин	
	Формирование правильной осанки	ОРУ с большим мячом:		
	Включить в активное растягивание мышцы рук	И.п.:о.с., мяч в руках внизу. 1-поднять мяч вверх, встать на носки; 2-за голову; 3-вверх;	8 раз	Руки выпрямлять

	плечевого пояса	4-И.п		
	Мышцы туловища	И.п.: ноги врозь, мяч за головой. 1- поворот вправо, руки вперед; 2-И.п., и в другую сторону	8 раз	
	мышцы ног, спины	И.п.: ноги вместе, руки вверх. 1-2- сесть, руки вперед; 2-3-с другой	8 раз	Мячом достать до пола
	Мышцы спины, плечевого пояса, ног	И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. 1-2 ноги поднять, достать мячом до носков ног;	8 раз	
	Мышцы стопы	И.п.: сидя лицом друг к другу, перекатывать мяч стопами друг к другу	8 раз	
	Усилить функцию дыхания	И.п стоя лицом друг к другу, прыжки через мяч друг за другом	10 раз	
	Развивать координацию движений	И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутиться в одну и другую сторону	30 сек	
Основная	Развивать ловкость	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее»: а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч; б) И.п.: спиной друг к другу. То же.	1,5 мин	

		2. Перебрасывание мяча: а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли; б) одной рукой (правой, левой)	1,5 мин	
	Развивать быстроту действий	Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч вперед от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч	1 мин	
		Все дети взяли мячи		
	Закреплять умение быстро реагировать на сигнал	Бег с остановкой на сигнал - подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной	1 мин	Построение в одну колонну
		Ходьба. Упражнение на дыхание	30 сек	
		Н месте:		Построение в рассыпную
	Формировать «чувство мяча»	- отбивание мяча двумя руками; - отбивание правой, левой руками; - прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками; - сидя отбиваем правой, левой рукой	3 мин	
		Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой, левой руками	1 мин	
		Бег с ведением мяча	30 сек	
		Спортивная игра «волейбол»	8 мин	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма в нормальное	Ходьба за победившей командой - «круг почета»	1 мин	

	состояние			
	Организовать детей	Построение в шеренгу. Беседа: 1.Какие задания с мячом больше понравились 2.Какие трудности были? 3.Какие спортивные игры с мячом вы знаете?	2 мин	Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении

Приложение №3

СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Упражнения с набивными мячами

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. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений.
6. Формирование правильной осанки.

Время: 30 мин. **Место:** спортивно-музыкальный зал.

Инвентарь: набивные мячи по количеству детей, 4-5 обручей, 3 легких мешочка.

Часть занятия	**Частные задачи**	**Содержание учебного материала**	**Доз-вка**	**Методические указания**
Возраст 5-6 лет	Организовать детей	Построение в шеренгу. Равнение по носкам ног. Проверка осанки. Сегодня на занятии мы будем работать с необычным мячом - набивным. Как вы думаете, что это за мяч? А чем он набит? Поворот прыжком направо - налево	1 мин	
	Формировать	Ходьба скрестным шагом, руки на поясе,	1	Добиться

	умение выполнять движения быстро, ловко, красиво	приставным шагом правым и левым боком вперед, руки на поясе	мин	правильного выполнения задания
		Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад. Бег с захлестом голени назад с высоким подниманием бедра. Бег с изменением темпа на сигнал	1 мин	
		ОРУ с набивным мячом:		Построение в 3 колонны
	Включить в активное растягивание мышцы рук и плечевого пояса	И.п.: ноги вместе, руки с мячом перед собой. 1-2- шаг левой ногой вперед, подняться на носки, руки вверх; 3-4-И.п., то же правой ногой	6 раз	Руки прямые
	Мышцы спины и ног	И.п.: то же. 1-присесть ,руки вперед; 2-И.п.; 3-наклониться вперед мячом коснуться пола;	6 раз	Колени не сгибать
	Мышцы ног	И.п.: о.с., руки с мячом вперед. 1-махом вперед поднять левую прямую ногу, руки к ноге; 2-И.п.с махом правой ногой	6 раз	
		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	6 раз	
		И.п.: то же, мяч между ступнями. 1-2-захватить мяч ступнями, приподнять	6 раз	

		его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взяв двумя руками; 3-4-вытянуть ноги, снова положить мяч на пол		
	Мышцы спины	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.	6 раз	
	Усилить функцию дыхания	Прыжки: прыжки через мяч двух ногах	10 раз	
Основная	Развивать чувство равновесия	Равновесие. Игра «Кто дольше»: -встать на набивной мяч на две ноги; -на одну (правую, левую) ногу	2 мин	
		Игра «Кто быстрее». Мячи кладут по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмет мяч в руки	3 раза	
		Упражнение на дыхание	10 сек	
	Приучать к правильной технике передачи мяча, к правильной ловле мяча	Перебрасывание:	по 4 раза	Построение в 2 колонны
		-бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу	по 4 раза	
		- из-за головы	по 4 раза	
		- из-за головы из положения, сидя, ноги врозь	по 5 раза	Использовать обручи. Расстояние 3-3,5м

		Наши ручки немного устали, давайте дадим им отдохнуть.	30 сек.	Построение врассыпную
		Подвижная игра «Охотник и зайцы»	3 раза	С малым мячом
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Ходьба за самым метким охотником. Игра «Запрещенное движение»	1мин	
	Организовать детей	Построение в шеренгу. Скажите, ребята, а какие мышцы укрепляет с тяжелым мячом?	1 мин	
	Подвести итоги занятия	Какими мы станем после этих упражнений? (*Сильными, ловкими.)* Мальчики, покажите свои крепкие мышцы рук. Девочки, посмотритесь в зеркало. Какие вы грациозные, стройные.		Отметить тех детей, у которых у которых лучше получается владения мячом

«Разноцветный быстрый мяч»

Организация обстановки. Спортивный зал украшен различными красивыми шарами, на стене рисунки с разными видами мячей.

Инвентарь. Баскетбольные мячи, набивные мячи.

Дети входят в зал под музыку и садятся на скамейки.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делали из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получается такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще и из лыка-ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей *(показ рисунков мячей).* Вот какая история.

Дети читают стихи.

1-й ребенок

Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю - ты поймай,
А уронишь - поднимай.

2-й ребенок

До чего ж веселый мячик -
Так и скачет, так и скачет.
Там, где нет потолка,
Он летит под облака.

(Подбрасывают мяч и ловят его.)

Все дети поют песню «Мяч» М. Красева и выполняют и выполняют упражнения с мячами.

Ведущий. Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Проводится игра.

Ведущий. А теперь посоревнуемся - «Гонка мячей».

Выступление девочек подготовительной группы с оздоровительными мячами.

Ведущий. Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные. Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть. (Все дети берут набивные мячи).

Игровое упражнение «Ловкая цапля». Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге.

Ведущий. Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру - «У кого меньше мячей».

Перебрасывание мяча одной командой через сетку на поле другой. Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.

Ведущий. Попросим команду-победительницу пройти круг почета *(под музыку).* Сегодня мы с вами узнали о том, какие были мячи на Руси. Я вижу, что вы с ними очень подружились. До свидания.

«Мячи разные бывают»

Организация обстановки. Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображением спортивных мячей разных видов.
Инвентарь. Мячи баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.
Дети входят в зал под музыку. Их встречает спортик.
Спортик.
Очень рад увидеть вас,
Но вот грустно мне сейчас.
Чтоб меня развеселить,
Надо мяч в игру пустить.
Ведущий. Не расстраивайся, Спортик, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: Для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри? *(Ответы детей.* Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали.
Показ мультимедийной презентации. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют).
Спортик. Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.
Ведущий. Хорошо, Спортик, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставайте с нами.
Разминка под музыку с мячами среднего размера.
Ведущий. А вот теперь, Спортик и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.
Спортик. Давайте, давайте. Раз-два-три-смотри! (*Показывает баскетбольный мяч).* Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится? *(Ответы детей).*
1 эстафета: «Самые меткие».
Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Спортик делает волан и ракетку.
2 эстафета: «Не урони».
Дети держат ракетку с воланом на вытянутой руке, идут по гимнастической скамейке, оббегают стойку и возвращаются обратно.
Ведущий. А вот этот мяч веселый - маленький и желтенький (теннисный).
3 эстафета: «Быстро поймай».
Дети в парах передают мяч друг другу с отскоком от земли, обходя стойку.
Дети в парах передают мяч друг другу с отскоком от земли, обходя стойку.
Спортик. *Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (показывает футбольный мяч).*
4 эстафета: «Футболисты».
Дети в парах перекатывают мяч друг другу до стойки и обратно.

Ведущий. А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).
5 эстафета: «Пингвины».
Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.
Ведущий. Подходят к концу наши соревнования. Давайте на прощание станцуем танец «Веселых мячей» и поиграем.
Подвижная игра «Дед Сысой» *(дети изображают спортсменов из спортивных игр с мячом, с которыми познакомились).*
Спортик. Ой, как много интересного я узнал, а вы, ребята? Никогда не думал, что бывает столько разных мячей. Мне понравилось, в которые мы с вами играли.
Ведущий. Приходи к нам чаще. Спортик, и мы всегда будем узнавать много нового.
Спортик. Спасибо вам всем. Но я с собой из своей страны Спортландии привез вам маленькие сюрпризы-то же мячики, только вкусные и ароматные. Достает корзину с яблоками. Спортик берет яблоко и начинает, есть его.
Ведущий. Скажи, ты прямо сейчас их есть будешь?
Спортик. Да.
Ведущий. Ребята, а вы как считаете?
Дети. Нет, потому что нужно сначала вымыть руки и яблоки.
Спортик. Какие вы умные. До свидания.
Ведущий и Спортик прощаются с детьми.

«Школа мяча»

Задачи: 1.Совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой руками.
2. Упражнять в передаче мяча друг другу.
3. Вырабатывать навыки перебрасывания мяча через сетку - спортивная игра «волейбол».
4. Формирование правильной осанки
Время:35 минут. Место: спортивный зал.
Инвентарь: мячи по количеству детей.

Часть занятия	**Частные задачи**	**Содержание учебного материала**	**До-вка**	**Методические указания**
Возраст 5-6 лет	Организовать группу	Построение. Проверка осанки. Сегодня мы с вами побываем в стране веселых мячей. Для этого нам потребуется быть ловкими, быстрыми. На первый-второй рассчитайся. Вторые номера, шаг вперед. Повороты направо, налево.	1 мин	Добиться правильного выполнения заданий
	Подготовить кисти рук к упражнениям с мячом	Ходьба: - руки в «Замочек» - крутим от себя, к себе; - «волна» - волнообразные движения руками; - «замочек»	1 мин	
		Бег - обычный, руки вверх: сжимание и разжимание пальцев; - руки за спиной, бег, высоко задирая голени; -высоко поднимая голени	1 мин	
		Одна колонна взяла мячи		Построение в две колонны
	Формирование правильной осанки	ОРУ в парах:		Построение в две колонны

	Включить в активное растягивание мышцы рук и туловища	И.п.: лицом друг к другу. 1-передача мяча из рук в руки с наклоном; 2-И.п.	8 раз	Руки выпрямлять
	Мышцы плечевого пояса	И.п.: спиной друг к другу, пяточка к пяточке. 1- передача мяча через верх; 2-И.п.	8 раз	
	Боковые мышцы туловища	И.п.: то же 1-2- передача мяча сбоку с одной стороны; 2-3-с другой	8 раз	Прогнуться чуть назад
	Мышцы ног	И.п.: Спиной друг к другу. 1- наклон вниз, передача мяча	8 раз	
		И.п.: лежа на спине, ногами друг к другу. 1-2-сесть одновременно, передача мяча; 3-4-И.п.	8 раз	Садиться без помощи рук
		И.п.: лежа на животе, мяч дети держат двумя руками. 1-2-поднять мяч вверх прямыми руками; 3-4-и.п.	8 раз	Посмотреть наверх
	Мышцы стопы	И.п.: сидя лицом друг к другу, перекатывать мяч стопами друг к другу	8 раз	
	Усилить функцию дыхания	И.п стоя лицом друг к другу, прыжки через мяч друг за другом	10 раз	

	Развивать координацию движений	И.п.: держат мяч двумя руками лицом друг к другу. Крутиться в одну и другую сторону	30 сек	
Основная	Развивать ловкость	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее»: а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч; б) И.п.: спиной друг к другу. То же.	1,5 мин	
		2. Перебрасывание мяча: а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли; б) одной рукой (правой, левой)	1,5 мин	
	Развивать быстроту действий	Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч вперед от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч	1 мин	
		Все дети взяли мячи		
	Закреплять умение быстро реагировать на сигнал	Бег с остановкой на сигнал - подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной	1 мин	Построение в одну колонну
		Ходьба. Упражнение на дыхание	30 сек	
		Н месте:		Построение в рассыпную
	Формировать «чувство мяча»	- отбивание мяча двумя руками; - отбивание правой, левой руками; - прыжки с отбиванием мяча правой, левой руками; - сидя отбиваем правой, левой рукой	3 мин	
		Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой, левой руками	1 мин	
		Бег с ведением мяча	30	

			сек	
		Спортивная игра «волейбол»	8 мин	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма в нормальное состояние	Ходьба за победившей командой - «круг почета»	1 мин	
	Организовать детей	Построение в шеренгу. Беседа: 1.Какие задания с мячом больше понравились 2.Какие трудности были? 3.Какие спортивные игры с мячом вы знаете?	2 мин	Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении

«Школа мяча»

(совместное мероприятие с родителями)

Образовательная область «Физическая культура»

Цель: Ознакомление родителей с результатами работы кружка «Школя мяча».

Задачи:

Обучающие:

Познакомить родителей с требованиями программы по работе с мячом, с умениями детей в играх с мячом.

Развивающие:

Развивать у детей и родителей положительные эмоции от совместной деятельности в играх с мячом, координацию движений.

Отрабатывать умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом *(отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди)*.

Воспитательные:

Воспитывать у детей и родителей интерес к здоровому образу жизни, стремление к укреплению своего здоровья, желание использовать активные игры с мячом в условиях семьи.

Интеграция областей:

Область «Здоровье»: Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Область «Безопасность»: Закреплять способы безопасного поведения при выполнении движений, правила безопасного поведения в игровой деятельности.

Область «Социализация»: Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности.

Область «Коммуникация»: Развивать свободное игровое общение.

Предметно - развивающая среда:

- магнитофон,
- мячи (диаметр 20-25см),
- гимнастические скамейки (высота 30см),
- набивные мячи,
- маты.

Ход занятия.

1 часть. Вводная.

Дети построились в шеренге, за ними стоят родители. Воспитатель проверяет осанку.

Воспитатель:

Ребята, вы уже много умеете выполнять разных движений с мячом, сегодня мы с вами проведём тренировку вместе с родителями и покажем, нашим родителям чему мы научились.

Но для начала нам необходимо подготовить кисти рук. (Дети и родители по музыку выполняют круговые движения кистями, вниз, вверх и т. д.)
Воспитатель:
- Раз, два, три - девочки мячи бери!
- Раз, два, три - мальчики мячи бери!
Дети берут мячи и становятся впереди родителей.
Ходьба по залу в парах, ходьба на носочках руки с мячом вверх- родители поддерживают ребёнка; ходьба на пятках руки с мячом за спиной родители помогают расправить плечи;
ходьба с высоким подниманием коленей касаясь мяча;
ходьба приставным шагом в паре со взрослым лицом друг к другу- мяч в согнутых руках между идущими.
(Дети оставляют мяч родителям, родители занимают места на ориентирах).
Дети выполняют бег, бег с захлёстом ног, боковой галоп,
подскоки, бег.
Воспитатель:
- Раз, два, три - к родителям беги.
Ходьба на месте, глубокий вдох носом, выдох ртом.
2 часть. ОРУ (Выполним упражнения с мячом в парах. Повернулись лицом друг к другу).
1. И. П. – стоя взявшись за мяч (родитель и ребёнок), лицом друг к другу, ноги на ширине плеч.
1, 3 - поднять вместе руки вверх с мячом;
2, 4 – И. П.
2. И. П. -стоя лицом друг к другу (родитель и ребёнок), ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках.
1, 3 -наклониться вправо (влево);
2, 4 - И. П.
3. И. П. - взрослый и ребёнок сидят на полу, спиной друг к другу, взрослый держит в руках мяч.
1-2 -одновременно повернуться друг к другу лицом, взрослый передаёт мяч ребёнку.
3-4 - И, П.
4. И. П, - сидя на полу лицом друг к другу, придерживая мяч ногами, упор на руки.
1, 3 - одновременно поднимать ноги.
2, 4 - И. П.
5. И. П. – лёжа на животе лицом друг к другу, держа мяч в прямых руках.
1, 3- поднять руки и ноги.
2, 4 - И. П.
6. И. П. - стоя напротив друг друга и держа руками мяч перед собой.
1, 3 - присесть .

2, 4 - вернуться в И. П.
7. Дети выполняют прыжки на месте. Родители отбивают мяч.
Упражнение на дыхание.
Дети встают в шеренгу, родители за ними.
Разминка (Помощник расставляет снаряды)
(Воспитатель обращается к родителям: «Ваша задача страховать детей, следить за осанкой и за качеством выполнения движений).
На первый, второй рассчитайсь!
ОВД
- дети идут по гимнастической скамейке, мяч вверху на вытянутых руках, на середине перешагивают через препятствие (набивной мяч);
- ведение мяча в ходьбе змейкой (на расстояние 6 м);
- забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант);
- ходьба «гусиным» шагом, мяч впереди на вытянутых руках;
- затем шагом возвращаются на исходную позицию.
(Выполняется поточным способом двумя колоннам 2-3 раза).
Воспитатель:
Наша разминка закончилась, переходим к тренировке.
1.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ - стоя на коленях).
2.Перебрасывание мяча от груди друг другу.
3.Бросание мяча о пол и ловля его (в парах).
3 часть
П/И «Футбол ногами»
(Правила: сидя на полу, упор руками сзади, передаём мяч друг другу, касаясь его стопой)
Воспитатель:
Вот мы с вами потренировались, поиграли, а теперь давайте посоревнуемся с родителями.
«Бросай, садись».
Команда родителей и команда детей выстраиваются колонной, ведущий бросает мяч первому, он возвращает мяч обратно ведущему и присаживается, ведущий бросает мяч следующему и т.д.
Упражнение на релаксацию.
Воспитатель:
Я приглашаю всех сесть на пол кому, как удобно, отдохнуть, послушать спокойную музыку.
Ребята, вам понравилось тренироваться с родителями?
А нам удалось показать родителям всё то, чему мы научились?
А вам, мамы, понравилось с нами заниматься?

Над чем нам надо ещё поработать?
Спасибо вам за сотрудничество!
Всех зову и призываю физкультуру полюбить, а с мячом друзьями быть !

Приложение № 4

Консультация для родителей

На занятиях физической культурой в детском саду много внимания уделяется упражнениям с мячом. Но ребенок быстрее освоит движения, если с мячом заниматься и дома, выполняя упражнения вместе с ним и используя образные объяснения и проговаривания действий.

Для снятия напряжения и монотонности рекомендуется вводить дополнительные элементы: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления для броска. Важно помнить, что общение с ребенком доставляет ему больше удовольствия и радости, чем игры с суперсовременными игровыми материалами.

Рекомендуются следующие упражнения:

- мяч катить двумя руками из исходного положения (и.п.) - сидя, ноги врозь (расстояние между ребенком и взрослым надо постепенно увеличивать);
- катать мяч друг другу одной рукой (поочередно правой и левой, из и.п. - стоя, слегка наклониться, ноги полусогнуты);
- передавать мяч из рук в руки из и.п. (стоя спиной друг к другу, постепенно увеличивая расстояние);
- передавать мяч из рук в руки в одну и другую сторону из и.п. (сидя спиной друг к другу);
- бросать мяч двумя руками от груди из и.п. (стоя, ноги врозь, постепенно увеличивая расстояние);
- бросать мяч двумя руками с ударом об пол;
- бросать мяч двумя руками из-за головы из и.п. (стоя лицом друг к другу, постепенно увеличивая расстояние).

Важно не только научить бросать мяч, но и ловить его двумя руками.

- отбивать мяч от пола на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед;
- отбивать мяч от пола с продвижением вперед, делать бросок мяча снизу двумя руками в импровизированную корзину из и.п. (стоя, ноги врозь);
- подбрасывать и ловить мяч из и.п. (стоя, ноги врозь).

Возможно соревнование «Кто выше?»;

- подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Можно ловить после отскока от пола;
- бросать мяч одной рукой от плеча в нарисованный круг. Научить ребенка ловить отскочивший мяч;
- научить останавливать мяч внутренней стороной стопы. Взрослый катит мяч рукой;
- передавать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой»);
- ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до ориентира.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча в баскетболе.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.

2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками, стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча с ударами ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

1.Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2.Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы.
3.Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4.Бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
5.Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Материал взят из книги В.Н. Зимониной "Расту здоровым"