

Российская Федерация
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 101»
660098, г. Красноярск, ул. Молокова, 16 «Д», ул. Водопьяного, 24 «Д», e-
mail: dou101@mailkrsk.ru
тел. 8(391)2003103, 2001538
ОГРН 1192468033801 ИНН/КПП 2465327274/246501001

Принято на педагогическом
совете МАДОУ №101,
протокол № д от 07.11.2022



**Рабочая программа дополнительного образования
по формированию двигательной культуры
дошкольников через обучение игровым
действиям с мячом**

«БЕБИБОЛ».

Старшая группа.

Составлена: Ширкина О.Н

Красноярск 2022г.

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Особое внимание по данной проблеме уделять играм с мячом и скакалкой.

Особенный интерес у детей вызывают спортивные игры с мячом, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организации (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Спортивные игры чаще всего недоступны для овладения дошкольниками, так как насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций. Поэтому на базе нашего учреждения, была разработана спортивная игра бебибол. Которая доступна для детей дошкольного возраста.

В бебиболе учитываются основные игровые задачи, они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

Бебибол безопасен для детей, но, тем не менее, перед разучиванием играющие должны хорошо знать и соблюдать основные правила, которые четко сформулированы в занятиях.

При разучивании и проведении игр правила постепенно повторяются, напоминаются, закрепляются.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Занятия должны проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонность, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие.

Содержание рабочей программы «Бэбибол».

Настоящая рабочая программа МАДОУ № 101 разработана на основе программы Н. Е. Вераксы Т. С. Комаровой Э. М. Дорофеевой «От рождения до школы». Содержание её отражает цели и задачи работы спортивной секции «Школа мяча» в старшей возрастной группе.

Цели:

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию двигательной культуры детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
2. Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
3. Развивать координацию движений; ручную умелость.
4. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Нормативный срок освоения программы: 2 года

Режим работы секции «школа мяча»:

Количество занятий в неделю	1
Длительность одного занятия	25 мин
День недели	Среда
Время проведения	начало занятия
	15.40
Количество детей, посещающих кружок	15
Место проведения	спортивный зал

Перспективный план кружка

№	Задачи	Срок
1.	Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча (упругость, вес, объем, прыгучесть).	Сентябрь
2.	Формировать умение владеть мячом, приучать, не мешать товарищу по игре. Учить детей отбиванию мяча об пол, быстро реагировать на сигнал.	Октябрь
3.	Учить детей ловле - передаче мяча, ориентироваться в пространстве.	Ноябрь
4.	Учить детей ведению мяча (отбивание с продвижением вперед), развивать при этом координацию движений.	Декабрь
5.	Совершенствовать ведение мяча в беге. Совершенствовать ориентировку в пространстве.	Январь
6.	Развивать ловкость в передаче мяча друг другу в движении.	Февраль
7.	Учить точности броска мяча в корзину. Продолжать совершенствовать передачу мяча друг другу в движении.	Март
8.	Учить перебрасывать мяч друг другу и коллективно через сетку. Воспитывать чувство соперничества.	Апрель
9.	Формировать навыки коллективной игры, воспитывать при этом чувство взаимопомощи.	Май

Календарный план кружка "Бебибол"

Дата	Содержание и методика проведения
	1. Ходьба друг за другом. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Игра "Подбрось выше". Упражнение "Ударь мяч о землю и поймай его двумя руками". Игра "бебибол".
	2. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх, ловля его обеими руками. Катание мяча, наклонившись обеими руками. Свободная игра с мячом.
	3. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра "Бебибол" Малоподвижная игра "Будь внимателен!"
	4. Свободная игра детей с мячом Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Подвижная игра "Бебибол". Упражнение "Мяч в корзину".
	5. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Игра "10 передач". Подвижная игра "Бебибол". Свободная игра детей с мячом.
	6. Бросание мяча вверх и ловля мяча после отскока. Игра "10 передач" Подвижная игра "Бебибол". Игра "будь внимателен".
	7. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Бебибол". Игра "Сделай фигуру".
	8. Дети становятся тройками (в треугольник), передача мяча в правую и левую сторону. Подвижная игра "Бебибол". Бросание мяча в корзину.
	9. Свободная игра детей с мячом. Подвижная игра "Бебибол".. Игра "Мяч водящему".

	<p>10.Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра ""Бебибол". Свободная игра с мячом.</p>
	<p>11.Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра "Бебибол". Игра "Будь внимателен".</p>
	<p>12.Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Подвижная игра "У кого меньше мячей?"</p>
	<p>13.Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока. Ведение мяча, свободно передвигаясь по площадке. Подвижная игра "Бебибол". Игра "Поймай мяч".</p>
	<p>14.Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом. Подвижная игра "Бебибол". Упражнение "Броски мяча в корзину с места".</p>
	<p>15.Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Подвижная игра "Бебибол". Упражнение "Передача и ловля мяча".</p>
	<p>16.Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю. Ведение и передача мяча друг другу. Подвижная игра ""Бебибол".</p>
	<p>17.Повтор. №16.</p>
	<p>18.Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Броски мяча в корзину. Игра "Бебибол".</p>
	<p>19.Побрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Бебибол".</p>
	<p>20.Передача мяча в шеренге приставным шагом в сторону. Игра "Мяч капитану". Малоподвижная игра "Бебибол". Бросание мяча в парах с места двумя руками от груди.</p>
	<p>21.Повтор №20.</p>
	<p>22.Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Подвижная игра "Бебибол".</p>

	Произвольная игра детей с мячом. Малоподвижная игра "Займи свободный кружок".
	23.Повтор. №22.
	24.Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по залу. Подвижная игра "Бебибол"..
	25.Повтор. №24.
	26.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Подвижная игра "Бебибол". Малоподвижная игра "Будь внимателен".
	27.Повтор. №26.
	28.Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4 м. Игра "Бебибол". Малоподвижная игра "Мяч передай соседу".

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ (рекомендуемые программой «От Рождения до Школы»)

В методической литературе описано много игр с мячами. Можно одну и ту же игру раз-вивать на основе использования спортивных пособий. Например. Была проведена игра со скакалкой «Граница» (стр.256). Продолжать и творчески развивать её можно с мячами разных размеров. Такой подход к играм направляет внимание ребёнка на поиск нового, интересного, формирует умение видеть в каждом предмете разные функции.

Главное, не надо выговаривать ребёнку за то, что он никак не может научиться тому, что получается у всех. У большинства детей это вызывает негативное отношение к игре или вообще к участию в групповых играх.

Поэтому в любой игре должны участвовать дети, разные по физической подготовлен-ности. В процессе систематических повторений они сами научатся друг у друга.

«ШКОЛА МЯЧА» для детей 3-7 лет

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см

1. **Солнышко.** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (для детей 3-7 лет).
2. **Хлопушки.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. **Отбивалки.** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой (для детей 3-7 лет).
4. **Правый – левый.** Отбивать мяч правой-левой рукой поочерёдно (для детей 4-7 лет).
5. **Кулачок.** Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. **Ребро.** Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. **Подскок.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол (для детей 3-7 лет).
8. **Хлоп – гоп.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. **Вертушка.** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. **Корзинка.** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в движении

1. **Бим-Бом.** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. **Волна.** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. **Тик-так.** Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка (для детей 5-7 лет).
4. **Юла.** Так же отбивать мяч и ловить после кружения (для детей 5-7 лет).
5. **Самолёт.** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку (для детей 5-7 лет).
6. **Луноход.** То же упражнение, но ловить мяч после кружения (для детей 5-7 лет).
7. **Вертолёт.** То же упражнение, но с добавлением хлопков (для детей 5-7 лет).
8. **Стрела.** (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену (для детей 5-7 лет).
9. **Стрела вторая.** То же упражнение, но мяч в левой руке (для детей 5-7 лет).
10. **Кораблик.** Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад –вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 3-7 лет).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

Структура занятия «Бэбибол»

1. Вводная часть: ходьба, бег
2. Основная часть:
 - 2.1. разминка под музыку (аэробные упражнения)
 - 2.2. обучение движениям с мячом
 - 2.3. дыхательное упражнение
 - 2.4. подвижная игра
3. Заключительная часть:
 - 3.1. релаксация
 - 3.2. речёвка

Педагогическая оценка усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений воспитателя за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Возраст детей
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	3-7 лет
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков	4-7 лет
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой	3-7 лет
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	4-7 лет
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол	3-7 лет
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	5-7 лет
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	3-7 лет
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	3-7 лет
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	5-7 лет
10.	Выполнять упражнения с мячом в паре	5-7 лет

Структура рабочей программы «Школа мяча»

1. «История» возникновения мяча и игр с мячом.
2. Педагогическая ценность игр с мячом.
3. Методика обучения детей упражнениям с мячом.
4. Перспективное планирование занятий спортивной секции по трём возрастным группам: второй младшей, средней, старшей.
5. Приложение:
 - Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом;
 - Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения;
 - Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом;
 - Художественное слово: стихи, загадки, речёвки;
 - Схемы – алгоритмы выполнения упражнений с мячом;
 - Дидактическая игра «Узнай вид спорта».

Немного истории

Наиболее любимая и широко распространённая у детей дошкольного возраста игрушка – **мяч**.

Многие взрослые не дают детям мяч в помещении, считая его опасной игрушкой. Мяч требует уважения к себе и безопасного пространства: умная игрушка достойна умного подхода к её использованию.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить **подвижные игры и игры – упражнения с мячом**. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Когда и где появился мяч? Точного ответа на это вопрос нет. Известно лишь, что, появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой или опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. На ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И лишь спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьём же набивали. В северных губерниях плели из коры деревьев. Внутри они заполнялись песком.

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры: из кожи, резиновый или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень, лёгкий или тяжёлый на любой вкус.

Педагогическая ценность игр с мячом

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально –волевою сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч –первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста. В этой связи уместно вспомнить слова педагога прошлого Ф.Фребеля: «Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребёнка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения, постоянно и всевозможными способами побуждает ребёнка к игре... Мяч имеет ещё особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой... У ребёнка каждая рука в отдельности и обе вместе устроены как бы специально для того, чтобы обнять собою, заключить в себе шар или мяч... Удерживая мяч в своей руке с ранних пор, учась владеть им, у ребёнка укрепляются мускулы пальцев, кисти рук и всей руки. А также происходит надлежащее развитие и усовершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного обращения с другими вещами...».

Методика обучения детей упражнениям с мячом

(Д.В.Хухлаева)

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается»), измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет

туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд –вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом

- * показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)
- * пояснение и показ упражнений
- * повторение упражнения
- * использование схематичных изображений –алгоритмов выполнения упражнений
- * творческие задания
- * игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом
(Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

1. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
2. И.п: то же.
Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).
3. И.п: тоже.
Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.
4. И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.
5. И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч.
Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.
6. И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч.
Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.
7. И.п: то же.
Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.
8. И.п: то же, ноги врозь.
Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.
Вариант упражнения: выполнять упражнение так же, переключая мяч справа налево и слева направо.
9. И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой.
Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола.
Опустить руки.

10.И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

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.

«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!*

«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.

«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.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«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.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«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

«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.

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«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, пролетающий над ним.

«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 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.

«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.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 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.

«Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«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.

«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.

«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 удастся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«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.

Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом
(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Комплекс упражнений с мячами

1. **«Солнышко».** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
*Солнце светит высоко, солнце светит низко.
Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.*
2. **«Хлопушки».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
*Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!
Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.*
3. **«Отбивалки».** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
*Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,
А потом на пятку – заплясал вприсядку!
Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!*
4. **«Подскок».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
*К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.
Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.*
5. **«Хлоп – гоп».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
*Вверх бросок, об пол – отскок.
Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»*
6. **«Вертушка».** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
*Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.
Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!*
7. **«Корзинка».** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.
*Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.
А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!*
8. **«Качели».** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.
*Вот и полетели быстрые качели.
Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!*
9. **«Ведение по кругу».** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.
Дружные ребята, девочки и мальчики.

Весело играют в озорные мячики.

1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы катать!

Общеподготовительные упражнения (общая физическая подготовка)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех мышц групп. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

Специально-подготовительные упражнения (специальная физическая подготовка)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и

бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тактико-техническая подготовка (тактико-техническое мастерство)

Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение. Передача мяча. Верхняя передача двумя руками. Передача мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача. Передача мяча в парах и колоннах через сетку.

Баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Остановка вторым шагом и прыжком. Повороты на месте. Ловля мяча на месте двумя руками и одной. Передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной на месте и в движении. Броски мяча от груди двумя руками и от плеча одной с места и в движении с различных расстояний. Ведение мяча правой, левой рукой, ведение мяча попеременно левой и правой руками. Обманные движения. Техника защиты. Стойка защитника. Перемещения приставными шагами в различных направлениях.

Подвижные игры с мячом. «Мяч на полу», «Пятнашки» с мячом, «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Передал – садись», «Движущая цель», «Мяч среднему», «Поймай мяч», «Салки с ведением мяча», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Капитаны», «Не давай мяч водящему», «Рывок за мячом», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Наседка и ястребы», «Борьба за мяч», «Защита стойки».

Список использованной литературы:

1. Чистополов В.Н Энциклопедия баскетболиста. Книга 2. Подвижные игры. [Текст] / В.Н.Чистополов , С.В. Чистополов , В.С. Богатырев. – Киров: Изд-во ВГПУ, 1998. – 226с.; ил.
2. Литвинов Е.Н. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) [Текст] / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов.- Мин. Обр. РФ,1996.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И.Портных. М., "Физкультура и спорт" [Текст]/ , 1977. 382 с. с ил.
4. Мой друг – физкультура: Учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. / В.И. Лях. – 3-е изд. [Текст]/. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.: ил.