

На начальном этапе обучения необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений. Особое значение имеют такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом. Только после того как они научатся свободно действовать с мячом, целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле-передаче мяча. Действия по перебрасыванию мяча привычные для детей и являются подготовительными к обучению броскам мяча в корзину. После этого целесообразно давать упражнения, связанные с обучением ведению мяча, сочетая их с упражнениями и играми с бросками мяча в корзину.

Занятие №1 - №2

Задачи:

1. Познакомить детей с мячом для футбола, волейбола, баскетбола.
2. Учить детей брать баскетбольные мячи и убирать их на место.
3. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объём).
4. Развивать глазомер, точность движения.

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания. Загадка про мяч.

ОВД

Беседа «Знакомство с мячом для футбола, волейбола, баскетбола» (с использованием наглядного материала).

Перестроение в две колонны.

1. Игровое задание «Прокати и попади» (прокатывание баскетбольного мяча между ориентирами «змейкой» правой (левой) рукой, бросок мяча в обруч)
2. Игровое задание «Кто выше?» (бросок баскетбольного мяча вверх двумя руками, ловить двумя руками после отскока от пола)
3. Игровое задание «Внимание» (отбивать мяч одной рукой от пола, на сигнал «стоп» - мяч поднять вверх, положить на голову)

Игра «Сбей кеглю» (сбить кегли мячом любым способом)

Дыхательная гимнастика «Шарик»

Надувала кошка шар, а котёнок ей мешал. Подошёл и лапкой топ, а у кошки шарик – лоп. Ш-ш-ш (надувать и сдувать живот).

Занятие №3 - №4

Задачи:

1. Формировать умение владеть мячом.

2. Приучать детей не мешать товарищу по игре.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Разминка. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках, на сигнал воспитателя ударить мячом об пол и поймать.

ОВД

1. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками.

2. Катание мяча по прямой обеими руками, наклонившись.

3. Свободная игра детей с мячом (7-8 мин).

П/и «Лови мяч» (резиновый мяч)

Дыхательная гимнастика «Подуем»

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Подуем на живот,

Как трубка станет рот,

А потом на облака

И остановимся пока!

Занятие №5 - №6

Задачи:

1. Формировать умение действовать с мячом.

2. Учить детей быстро реагировать на сигнал.

3. Воспитывать выдержку и внимание.

Разминка. Построение в шеренгу. Ходьба друг за другом с мячом в руках, на сигнал воспитателя подбросить мяч вверх и поймать его.

ОВД

1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.

2. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его.

3. Свободная игра детей с мячом, но после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч, поднять мяч вверх, положить на голову.

П/и «Будь внимателен» («Лови мяч») (баскетбольный мяч)

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»:

И. п. - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Занятие №7 - №8

Задачи:

1. Учить ловле мяча.

2. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.
3. Способствовать развитию ориентировки в пространстве.

Разминка. Построение в шеренгу. Свободная игра детей с баскетбольным мячом.

ОВД

1. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока.
2. Бросание мяча в щит и ловля его после отскока.

П/и «Мяч по кругу»

Под музыку дети передают мяч по кругу друг другу в руки. Музыка остановилась и ребёнок, у которого остался мяч в руках, выходит в центр круга и отбивает мяч одной рукой.

П/и «Мяч в корзину»

Дети встают вокруг корзины (туннеля), на расстоянии 2-3 шагов. После сигнала воспитателя бросают мячи, стараясь попасть в неё (в корзину).

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

И. п. - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Занятие №9 - №10

Задачи:

1. Учить ловле мяча.
2. Упражнять в умении действовать с ним.
3. Способствовать развитию координации движений.
4. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Разминка. Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Бросание мяча в щит и ловля его после отскока.

ОВД

1. Свободная игра детей с баскетбольным мячом.
2. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.

П/и «Мяч по кругу»

Под музыку дети передают 2 мяча по кругу друг другу в руки. Музыка остановилась и дети, у которых остались мячи в руках, выходят в центр круга и отбивают мяч одной рукой.

П/и «Вызов по имени»

Дыхательная гимнастика «Достань пол»

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4 раза.

Занятие №11 – «№12

Задачи:

1. Формировать навыки бросания мяча
2. Совершенствовать навык ловли мяча
3. Способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости
4. Учить детей играть дружно.

Разминка. Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны.

Бросание мяча в щит и ловля его после отскока.

ОВД

1. Свободная игра детей с баскетбольным мячом.
2. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.

П/и «Мяч по кругу»

Под музыку дети передают 2 мяча по кругу друг другу в руки. Музыка остановилась и дети, у которых остались мячи в руках, выходят в центр круга и отбивают мяч одной рукой.

П/и «Вызов по имени»

Дыхательная гимнастика «Достань пол»

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4 раза

Занятие №13 - №14

Задачи:

1. Учить детей передавать мяч двумя руками от груди.
2. Упражнять в ловле мяча.
3. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Разминка. Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги.

Передача двумя руками от груди, стоя парами.

ОВД

1. Игровое задание «У кого меньше мячей»: между двумя шеренгами протягивается шнур, по сигналу педагога дети начинают перебрасывать мячи через шнур, как можно быстрее. По сигналу педагога «стоп игра» - подсчитываются мячи на каждой стороне, выигрывают дети, у которых меньше мячей на стороне.

2. Эстафета «Обгони мяч» (п/и)
3. Произвольная игра детей с мячом.

Массаж мячиками - «ёжиками» (в парах)

Дыхательная гимнастика «Курочка»

И. п. - ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «кудах-тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Занятие №15 - №16

Задачи:

1. Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча
2. Развивать умение точно бросать мяч в определённом направлении
3. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

Разминка. Построение врассыпную, разминка под музыку «Фиксики». Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны, в две шеренги. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.

ОВД

1. Перебрасывание мяча друг другу от груди с отскоком от пола. Перестроение в две колонны.

2. Эстафета «Мяч капитану»: Участники делятся на две команды. На полу отмечают две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, на другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У обоих капитанов в руках по мячу. Эстафета начинается по сигналу: оба капитана одновременно бросают мячи впереди стоящим из своих команд. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно - третьему. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первый ловил мяч, брошенный капитаном.

Построение в одну шеренгу, перестроение в три колонны

П/и «Поймай мяч» («Собачка»)

Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача "собачки" - поймать мяч (перехватить его на лету).

П/и «Сделай фигуру»

Под музыку дети играют с мячом, музыка остановилась, дети замирают с мячом, изображая спортсмена с мячом (футболиста, баскетболиста, волейболиста и т.п.).

Малоподвижная игра «Назови вид спорта»

Дети по кругу передают мяч, по сигналу стоп, ребёнок, у которого остался мяч в руках, называет любой вид спорта.

Занятие № 17 «Веселые старты»

Занятие №18 - №19

Задачи:

1. Упражнять детей в передаче – ловле мяча.
2. Воспитывать внимание.
3. Способствовать развитию точности движения.

Разминка. Построение в шеренгу. Перестроение в три шеренги. Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу с отскоком от пола (сперва в правую, затем в левую сторону).

ОВД

1. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч.
2. «Поймай мяч» («Собачка»): Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача «собачки» - поймать мяч (перехватить его на лету). Перестроение в две колонны.

Эстафета «Мяч в кольцо»

Дети делятся на 2 колонны. По сигналу педагога, дети, которые стоят первые с мячом, бросают мяч в баскетбольное кольцо, ловят мяч, передают следующему, встают в конец колонны.

Дыхательная гимнастика «Чайник»

Я - чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд,

Я вам на показставляю живот,

Я чай кипячу, клопочу и кричу:

- Эй, дети, я с вами чай пить хочу!

Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая - выдох. Выдыхая, громко произносить: «Ф - ф – ф - ф».

Д/и «Назови зимний вид спорта» (по картинке).

Занятие №20

Разминка. Свободная игра детей с мячом в зале (3-4мин).

ОВД

1. «За мячом»: бросок мяча из-за головы, по сигналу догнать свой мяч.
2. «Передача мяча»: дети передвигаются по залу парами, лицом друг к другу, между ними 2-3 шага и перебрасывают друг другу мяч от груди.

Эстафета «Мяч капитану»

Участники делятся на две команды. На полу отмечают две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, на другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У обоих капитанов в руках по мячу. Эстафета начинается по сигналу: оба капитана одновременно бросают мячи впереди стоящим из своих команд. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно - третьему. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первый ловил мяч, брошенный капитаном.

Дыхательная гимнастика «Капель»

И.п. по желанию. Вдох носом, на выдохе произносить «кап-кап» в разных вариантах, с изменением громкости и темпа произнесения. (при произнесении: «к» - глухой, отрывистый, «п»- напряженными губами, акцентировано).

Занятие №21 - №22

Задачи:

1. Учить детей ведению мяча на месте
2. Упражнять в передаче – ловле мяча
3. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Разминка. Построение в шеренгу. Перестроение в три шеренги: дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу, с отскоком от пола, сперва в правую, затем в левую сторону.

ОВД

1. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч.
2. «Поймай мяч» («Собачка»): Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача «собачки» - поймать мяч (перехватить его на лету).

Перестроение в две колонны.

Эстафета «Мяч в кольцо»

Дети делятся на 2 колонны. По сигналу педагога, дети, которые стоят первые с мячом, бросают мяч в баскетбольное кольцо, ловят мяч, передают следующему, встают в конец колонны.

Дыхательная гимнастика «Чайник»

Занятие №23 - №24

Задачи:

1. Закреплять умение ведения мяча на месте.
2. Учить передаче мяча одной рукой от плеча.
3. Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

Разминка. Построение в шеренгу. Встать врассыпную по залу с мячами в руках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

ОВД

1. Ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой.
2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.
3. Передача мяча одной рукой от плеча в парах (правого, левого) на месте.

П/и «Займи свободный обруч»

По залу на полу раскладываются обручи на разном расстоянии друг от друга. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи и перебрасывают мячик (резиновый) друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, воспитатель даёт свисток, и все игроки должны поменяться местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, становится водящим и игра продолжается.

М.п. игра «Будь внимателен»

Пальчиковая гимнастика «Перелётные птицы»

Перелетные птицы

Тили-тели, тили – тели

С юга птицы прилетели! *(скрестить большие пальцы, помахать ладошками)*

Прилетел к нам скворушка - Серенькое перышко. *(поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки)*

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей.

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж. *(скрестить большие пальцы, помахать ладошками)*

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели! *(указательным и большим пальцами сделать «клюв» - «птицы поют»)*

Занятие №25 - №26

Задачи:

1. Закреплять ведение мяча на месте.
2. Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель.
3. Воспитывать уверенность в своих силах».

Разминка. Построение в шеренгу. Встать врассыпную.

ОВД

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя.
2. Подбрасывать поочерёдно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами.
3. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля – правой.
4. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом) (в парах).

П/и «У кого меньше мячей»

Дети делятся на две равные команды. Каждый из них берёт по одному резиновому мячу и располагается на своей половине зала (зал разделён шнуром). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Игровое задание «Целься вернее»

Дети становятся за линию в три колонны, в 2-3м от которых находятся 3 обруча. Они поочерёдно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.

Дыхательная гимнастика «Цветы»

Занятие №27 - №28

Задачи:

1. Учить детей ведению мяча на месте
2. Упражнять в передаче – ловле мяча
3. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. Разминка. Построение в шеренгу. Встать врассыпную по залу с мячами в руках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

ОВД

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко)
 2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.
 3. Ведение мяча по залу, по кругу, друг за другом.
 4. «За мячом»: бросок мяча от груди, по сигналу догнать свой мяч.
- Перестроение в две шеренги.

И/у «Передача мяча»

Дети передвигаются по залу парами, лицом друг к другу, между ними 2-3 шага и перебрасывают друг другу мяч от груди.

Свободная игра детей с мячом.

Дыхательная гимнастика «Шарик»

Воздух мягко набираем (вдох) Шарик красный надуваем (выдох) Шарик тужился, пыхтел (вдох) Лопнул он и засвистел: «Тс-с-с» (выдох, с произнесением «тс-с-с»).

Занятие №29 - №30

Задачи:

1. Закреплять умение ведения мяча на месте.
2. Учить передаче мяча одной рукой от плеча.
3. Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

Разминка. Построение в шеренгу. Встать врассыпную по залу с мячами в руках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

ОВД

1. Ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой.
2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.
3. Передача мяча одной рукой от плеча в парах (правого, левого) на месте.

П/игра «Займи свободный обруч»

По залу на полу раскладываются обручи на разном расстоянии друг от друга. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи и перебрасывают мячик (резиновый) друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или дотронуться до него рукой. Если водящему удалось это сделать, воспитатель даёт свисток, и все игроки должны поменяться местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, становится водящим и игра продолжается.

М.п. игра «Будь внимателен» (баскетбольный)

Пальчиковая гимнастика «Перелётные птицы»

Занятие №31 - №32

Задачи:

1. Совершенствовать навыки передачи – ловли мяча
2. Развивать умение точно бросать мяч в определённом направлении
3. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

Разминка. Построение врассыпную, разминка под музыку «Фиксики». Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны, в две шеренги. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди.

ОВД

1. Перебрасывание мяча друг другу от груди с отскоком от пола. Перестроение в две колонны.

2. Эстафета «Мяч капитану»:

Участники делятся на две команды. На полу отмечают две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, на другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У обоих капитанов в руках по мячу. Эстафета начинается по сигналу: оба капитана одновременно бросают мячи впереди стоящим из своих команд. Поймав мяч, играющий кидает его обратно капитану, а сам занимает последнее место в колонне. Затем капитан бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно - третьему. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Выигрывает та команда, у которой раньше возле черты снова окажется тот, кто первый ловил мяч, брошенный капитаном.

Построение в одну шеренгу, перестроение в три колонны

П/и «Поймай мяч» («Собачка»)

Из тройки выбирается одна «собачка», которая между двумя ребятами. Эти двое ребят начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача "собачки" - поймать мяч (перехватить его на лету).

П/и «Сделай фигуру»

Под музыку дети играют с мячом, музыка остановилась, дети замирают с мячом, изображая спортсмена с мячом (футболиста, баскетболиста, волейболиста и т.п.).

Малоподвижная игра «Назови вид спорта» Дети по кругу передают мяч, по сигналу стоп, ребёнок, у которого остался мяч в руках, называет любой вид спорта.

Занятие №33 - №34

Задачи:

1. Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель.
2. Воспитывать уверенность в своих силах».
3. Закреплять ведение мяча на месте.

Разминка. Построение в шеренгу. Встать врассыпную.

ОВД

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя.

2. Подбрасывать поочерёдно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами.

3. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля – правой.

4. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом) (в парах).

П/и «У кого меньше мячей»

Дети делятся на две равные команды. Каждый из них берёт по одному резиновому мячу и располагается на своей половине зала (зал разделён шнуром). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Игровое задание «Целься вернее»

Дети становятся за линию в три колонны, в 2-3м от которых находятся 3 обруча. Они поочерёдно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.

Дыхательная гимнастика «Цветы»

Занятие №35

Задачи:

1. Закреплять ведение мяча на месте.
2. Учить детей прицеливаться при броске мяча в цель.
3. Воспитывать уверенность в своих силах».

Разминка. Построение в шеренгу. Встать врассыпную.

ОВД

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя.
2. Подбрасывать поочерёдно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами.

3. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля – правой.

4. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом) (в парах).

П/и «У кого меньше мячей»

Дети делятся на две равные команды. Каждый из них берёт по одному резиновому мячу и располагается на своей половине зала (зал разделён шнуром). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Игровое задание «Целься вернее»

Дети становятся за линию в три колонны, в 2-3м от которых находятся 3 обруча. Они поочерёдно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.

Дыхательная гимнастика «Цветы».

Занятие № 36 Спортивное развлечение «Весёлый мяч»