

ПРОЕКТ «УКРОТИ МЯЧ»

Возраст: подготовительная группа

Подготовила проект: воспитатель подготовительной группы Яковлева Е.С.

Вид: краткосрочный проект.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

Проблема: Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним.

Обоснование проблемы:

1. Незнание родителей и детей видов мяча. истории мяча.
2. Неиспользование родителями в играх с детьми мяча.
3. Редкое применение детьми мяча в самостоятельной деятельности.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; информировать родителей и детей об истории мяча, его разновидностях, многообразии игр с ним.

Задачи:

1. Дать сведения родителям и детям об истории мяча разных народов и его видах.
2. Заинтересовать родителей в использовании мяча в играх с детьми.
3. Познакомить детей с народными подвижными играми с мячом, привлечь к употреблению в самостоятельной деятельности.

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, упражнения с мячом).
- Карточка русских народных игр с мячом.
- Папка «Играем дома» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов.)
- Пополнение карточек «Игры на улице», «Школа мяча» русскими народными и иностранными подвижными играми.

Работа с родителями:

Изготовление для реализации проекта и пополнения спортивного центра новыми нетрадиционными мячами.

Работа с детьми:

Экспериментально – поисковая деятельность:

- сравнение формы мяча и куба (катится – не катится);
- тонет – не тонет (т.к. есть воздух не тонет (сдувшийся мяч));
- прыгучий – не прыгучий (стеклянный, тряпичный);
- тяжелый - легкий (вес мяча);
- прочность (сравнение с шариком);
- материал (резиновый, пластмассовый, кожаный).

Результат проекта:

Участие в проекте семей группы.

Оформление родителями с детьми фоторассказов «Как я играю с мячом дома».

Родители и дети познакомятся с историей мяча разных народов и его видами.

Взросшее желание родителей в дальнейшем обогатить спортивный центр мячами разных народов.

Увлечённое использование мячей детьми в группе в самостоятельной деятельности и отличные спортивные показатели работы с мячом.

О ПРОЕКТЕ «Укроти Мяч».

Упражнения с мячами разносторонне воздействуют на моторику занимающихся. Применение набивных мячей способствует развитию координации движений, глазомера, но главным образом — развитию скоростно-силовых и силовых способностей, укреплению мышц, в первую очередь рук, плечевого пояса и туловища. Разносторонность воздействия, разнообразие форм и методов проведения и большая эмоциональность упражнений с набивными мячами делают их полезным, интересным и привлекательным средством для развития указанных двигательных качеств школьников. При бросках набивного мяча происходит быстрое и заметное переключение от напряжения к расслаблению, а при ловле — соответственно от расслабления к напряжению. Чередование напряжения и расслабления является одним из наиболее благоприятных условий развития силы и быстроты. Упражнения с набивными мячами оказывают благоприятное влияние на весь организм, повышают уровень деятельности мышц и внутренних органов, требуют проявления быстроты, гибкости, силы, являясь тем самым прекрасным средством для подготовки опорно-двигательного аппарата.

Набивные мячи используются при проведении как упражнений с предметами, так и упражнений в метании и ловле. В последнем случае набивные мячи широко используются для упражнений в подбрасывании и перебрасывании и реже — для метаний в цель и на дальность. При выполнении упражнений с предметом, используя набивной мяч как отягощение, выполняются также перекачивания мяча и передача мяча как из одной руки в другую, так и друг другу — при выполнении упражнений в парах и в группах (колоннах, шеренгах, в кругу и т. п.).

Набивной мяч может использоваться как устойчивый ориентир при проведении упражнений с мячом и других видов упражнений. Например, в процессе проведения упражнений с набивным мячом можно установить его на полу и выполнять перепрыгивания или обход мяча в указанном направлении. При проведении упражнений в равновесии набивные мячи могут устанавливаться на бревне или скамейке для перешагивания через них с целью усложнения упражнения. В тех же упражнениях можно сочетать прохождение по скамейке с перебрасываниями набивного мяча, а в простых прыжках (в глубину, высоко-далеких) — выполнять задание поймать набивной мяч в фазе полета (как мяча, так и выпрыгивающего). В упражнениях на гимнастических снарядах мячи могут устанавливаться на бревне, прыжковом снаряде, коне-махи с целью усложнения исполняемого

упражнения, для совершенствования исполнительского мастерства, увеличения амплитуды движений в упражнении. При метаниях в цель набивной мяч может применяться не только и не столько как метательный снаряд, сколько в качестве цели, по которой производится

метание теннисным или другим мячом, более легким, чем набивной.

При проведении упражнений с набивным мячом для младших школьников используются мячи диаметром 18—20 см, имеющие вес от 0,5 до 2 кг. В более старших классах вес используемых набивных мячей может увеличиваться.

Методика обучения

1. Применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упражнений. Обучать следует метаниям как правой, так и левой рукой, что особенно важно для детей, их гармоничного развития и формирования правильной осанки.

2. Наиболее трудное упражнение — ловля, поэтому прежде всего необходимо овладеть техникой именно этого действия.

3. При овладении действиями с набивными мячами упражнения постепенно усложняются путем:

а) изменения объема и веса бросаемых предметов; предварительно могут выполняться упражнения с другими (не набивными) мячами;

б) увеличения амплитуды движения мячами и дальности полета;

в) увеличения числа одновременно бросаемых предметов — двух мячей в парах или одновременное перебрасывание мячей соседу каждым из участников в одинаковом направлении при построении в круг (боком или в затылок друг другу);

г) изменения и. п. — стоя на колене, сидя (в т. ч. на гимнастической скамейке), лежа и т. д.;

д) сочетания метаний и ловли с движениями ногами, руками и туловищем (хлопки, повороты, приседания, прыжки, наклоны) и с другими упражнениями (ходьба, бег, равновесие, переползание, лазание);

е) выполнения движений одной рукой, затем другой — после выполнения двумя руками.

4. При обучении применяются разнообразные индивидуальные, парные и групповые упражнения. Во всех случаях необходимо обеспечить достаточный интервал и дистанцию между занимающимися при выполнении ими упражнений.

5. При бросках и ловле возможны повреждения суставов пальцев и ушибы мячом, поэтому необходим строгий порядок, занимающиеся должны быть сосредоточены и внимательно следить за полетом мяча.

6. При обучении подбрасыванию и ловле можно давать возможность занимающимся самостоятельно, без регламентации ритма поупражняться с мячом в выполнении заданного упражнения.

ЗАНЯТИЕ №1

Вводная часть.

1. Построение в шеренгу и расчет на 1-2.
2. Построение в 2 колонны.
3. Распределение по парам.
4. Первые номера получают мяч.

Основная часть.

Упр-е №1. Исходное положение Ноги вместе, руки перед собой согнуты в локтях. Перекладывание мяча из одной руки в другую. По 10 раз.

Перекаат мяча вторым номерам по полу. Тоже вторые номера.

Перекаат мяча 1 номерам.

Упр-е №2. Исходное положение тоже, но мяч перебрасываем из одной руки в другую. По 10 раз.

Перекаат мяча 2 номерам. Тоже вторые номера.
Перекаат мяча.

Упр-е №3. Исходн. положение тоже. Удар мячом о пол двумя руками по 10 раз. Перекаат. мяча. Тоже первые номера.

Упр-е №4. Удары мячом о пол правой, левой рукой. (По 10 раз). Перекаат партнеру. Тоже 2 номера.
Перекаат.

Упр-е №5. Исходн. положение тоже. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. (по 10 раз). Перекаат.

ЗАНЯТИЕ №2.

Вводная часть.

1. Построение в шеренгу по одному

2.РАЗМИНКА. Ходьба с мячом в колонне по 1 мяч в согнутых в локтях руках. Ходьба на носках - руки с мячом вверху. Ходьба на полу согнутых ногах -руки вперед.

Основная часть.

Перестроение в 3 колонны.

1 упр-е.И.п. Ноги вместе - переключивание мяча из одной руки в другую .(по 10 раз).

2.И.п. тоже. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, (по 10 раз).

3.И.п. тоже. Подбрасывание мяча вверх.(по 10 раз).

4.И.п. тоже. Подбрасывание мяча вверх одной рукой. (по 10 раз).

5.И.п. ноги врозь, мяч к груди. Отбивание мяча от пола двумя руками. (по 10 раз).

6.И.п. тоже. Отбивание мяча от пола правой, левой рукой. (По 10 раз).

7.И.п. тоже. Отбивание мяча от пола двумя руками. (по 10 раз).

8.И.п.тоже. Переключивание мяча руками во круг себя.(по 10 раз).Вправо. влево.

9.И.п. Сидя на полу, ноги вместе, руки согнутые в локтях. Перекаты мяча по ногам вперед-назад.(по 10 раз).

10.И.п. Ноги вместе, руки вверху-наклоны с мячом к прямым ногам (по 10 раз).

11.И.п. Сед-ноги согнуты в коленях. Мяч справа.

Перекат мяча под согнутыми ногами справа на лево.(по 10 раз).Игра-Наполни бассейн. В середине зала поставить бассейн-дети по команде наполняют бассейн мячами, а воспитатель выбрасывает мячи.

Если при остановке игры в бассейне 5 мячей-победил воспитатель, больше - ребята.

Занятие №3.

Вводная часть.

РАЗМИНКА.

- 1.Ходьба в колонну по 1 с мячом.
- 2.Ходьба на носках, руки с мячом вверх.
- 3.Ходьба на полу согнутых ногах, руки вперед.
- 4.Лицом в круг ходьба приставными шагами .Спиной в круг.
- 5.Ходьба с перестроением в 3 колонны.

Основная часть.

- 1.И.п. ноги вместе, руки внизу. На счет 1 шаг правой ногой вперед-руки вверх. На счет 2 в и.п. Тоже левой ногой.(по 10 раз).
- 2.И.п. тоже. Мяч в правой руке, рука в сторону. На счет 1-правая и левая рука вверх - передача мяча в левую руку. На счет 2-левую руку в сторону. На 3-4 вернуть мяч в правую руку.
- 3.И.п. тоже, мяч в правой руке. Передача мяча правой руки в левую (по 10 раз).
- 4.И.п. тоже. Перебрасывание мяча правой руки в левую.(по 10 раз)
- 5.И.п. тоже. Отбивание мяча от пола 2 руками (по 10 раз).
- 6.И.п.тоже. Отбивание правой рукой, левой (по 10 раз).
- 7.И.п. тоже. Перекладывание мяча вокруг туловища справа налево.(по 10 раз).
- 8.И.п. тоже, руки вверх. Наклоны к полу к правой ноге, к левой. В середину. (По 10 раз)

9.И.п. Сидя на полу-ноги вперед, руки вверх. На счет 1 -руки к груди-согнутые в локтях, на счет2-3 перекач мяча по ногам. На счет 4 -и.п. (по 10 раз).

10.И.п. ноги врозь, руки вверх. Наклоны к правой, левой. В середину (по 10 раз).

ИГРА - «Повтори движение». Встаем произвольно. Выбранный ребенок придумывает Упр-е с мячом. Остальные повторяют. Выбираем лучшего исполнителя.

ЗАНЯТИЕ №4.

Вводная часть.

РАЗМИНКА.1.Ходьба в колонне по 1.

2.Ходьба на носках, руки вверх.

3.Ходьба на полу согнутых ногах, руки с мячом вперед.

4.Ходьба приставными шагами, лицом в круг, спиной в круг.

5.Ходьба с перестроением в колонну по 3.

Основная часть.

1.И.п. ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. Шаг вперед правой ногой, рук вверх. Принять и .п.

2.И.п. тоже - перебрасывание мяча с левой ладони в правую. (по 10 раз).

3.И.п. ноги врозь. Руки пошире-перебрасывание мяча из одной руки в другую.(по 10 раз).

4.И.п. тоже, руки к груди. Перекач мяча от груди к кистям рук по прямым рукам.(по 10 раз).

5.И.п. тоже, руки вытянуты ладони вверх. Перекач мяча от себя к ладоням.(по 10 раз).

6.И.п. тоже руки к груди-наклон к правой ноге и перекат мяча к левой.(по 10 раз).

7.И.п. тоже Броски мяча вверх с правой руки в левую (по 10 раз).

8.И.п. тоже подбрасывание мяча вверх двумя руками .(по 10 раз).

9.И.п. ноги вместе, мяч в левой руке вытянутой в сторону. Шаг правой в сторону-удар о пол мяча левой рукой - мяч в руки. Тоже в правую сторону(по 10 раз)

10.И.п. тоже, руки к груди. Отбивание мяча коленом. (по 10 раз на каждую ногу).

Игра-эстафета. Команды строятся.1.По команде - участники с мячами оббегают колпаки, назад по прямой.2.Бег с отбиванием мяча о пол двумя руками, назад просто бег.3.Бег с мячом, находящимся на тыльной стороне руки.4.Бег с ведением мяча руками поочередно, назад мяч в руках.5.Ходьба с отбиванием коленом, назад просто бег.

ЗАНЯТИЕ №5

Вводная часть.

.РАЗМИНКА.1.Ходьба в колонне по 1.

2Ходьба на носках, руки вверх.

3.Ходьба на полу согнутых ногах -руки вперед.

4.Ходьба приставными шагами в круг из круга.

Основная часть.

1.И.п. ноги вместе - перебрасывание из руки в руку

.2.Тоже, но повыше.

3.Подбрасывание мяча 2 руками вверх.

4.Тоже повыше.

5.Перекаты мяча по прямым рукам от себя к кистям.

6.И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях. Отбивание мяча от пола правой, левой двумя руками.

7.И.п. тоже-наклон туловища к ногам - перекаты мяча вокруг правой, левой ноги.

8.И.п. тоже, наклон к правой - перекат от правой к левой ноги и обратно.

9.И.п. ноги вместе - отбивание мяча коленом.

10.И.п. броски вверх, возврат руки в кольцо.

ИГРА-ПОПАДИ В Кольцо. Игроки в командах.3 ребят держат кольца. С определенного расстояния по очереди, броски в обруч. Считаются только попадания

ЗАНЯТИЕ №6.

I. Упражнения для рук и плечевого пояса

1) И.п. – мяч внизу

1 – мяч на грудь

2 – мяч вверх

3 – мяч на грудь

4 – и.п.

и.п. 1 2 3 4

2) И.п. – стойка ноги врозь,

мяч внизу

1 – мяч вперед

2 – руки в стороны,

мяч на правой руке

3 – мяч вперед

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

5-8 – тоже на левой руке

II. Упражнения для туловища

1) И.п. – мяч внизу

1 – наклон прогнувшись,

мяч за голову

2 – мяч вверх

3 – мяч за голову

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

III. Упражнения комплексного воздействия

1) И.п. – упор лежа с опорой

руками о мяч

1 – правую руку на пол

2 – левую руку на пол

3 – правую руку на мяч

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

2) И.п. – стойка на коленях,

мяч на грудь

1-4 – наклон назад,

положить мяч

5-8 – стойка на коленях и.п. 1-4 5-8 1-4 5-8

1-4 – наклон назад,

взять мяч

5-8 – и.п.

Бросковые упражнения

I. Подбрасывание – занимающийся выполняет бросок мяча и сам ловит его.

1) И.п. – мяч внизу

1-2 – бросок мяча вверх

3-4 – ловля мяча

и.п. 1-2 3-4

2) И.п. – мяч внизу

1-2 – бросок мяча вверх,

сесть и поймать мяч

3-4 – бросок мяча вверх,

встать и поймать мяч

и.п. 1 – 2 3 – 4

Варианты:

- бросок снизу;

- бросок из-за головы;

- толчок одной (двумя) руками от груди;

- толчок от плеча одной (двумя) руками;

- бросок из-за спины через плечо одной рукой и ловля двумя руками перед собой, с боку, над головой, за спиной;

- бросок между ногами с наклоном вперед и ловля с поворотом и без него;

- зажав мяч между стопами, прыжок вверх, подбросить мяч перед собой и поймать его

II. Перекатывание – передача мяча партнеру по полу или снаряду

И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м, мяч у одного из партнеров.

Перекатывание мяча партнеру сначала правой, затем левой рукой

III. Перебрасывание – занимающийся перебрасывает мяч партнеру.

И.п. – мяч на груди у одного из партнеров

1-2 – толчком двумя перебросить мяч партнеру

3-4 – пауза

5-8 – тоже выполняет второй партнер

Варианты:

- метание мяча одной рукой с замаха в сторону;
- бросок назад через голову;
- бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру;
- бросок мяча назад и вперед через голову из положения, стоя согнувшись ноги врозь;
- бросок мяча вперед ногами;
- из положения сидя, зажав мяч между стопами – пережат назад (на спину) и бросок мяча назад и т.д.

ЗАНЯТИЕ №7.

Вводная часть.

РАЗМИНКА.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

1. Вращение мяча вокруг туловища, переключивание из руки в руку - 20-25 раз.

2. Руки в стороны, мяч в одной руке, перекидывать или переключивать мяч из руки в руку выше головы - 15-20 раз.

3. Мяч в опущенных руках, бросок мяча прямыми руками снизу, поймать перед грудью - 15-30 раз.

4. Бросок мяча вверх от груди, поймать перед грудью - 15-30 раз.

5. Бросок из-за головы, то же самое - 15-30 раз.
6. Мяч в руках за спиной, бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз.
7. Толчок мяча одной рукой от плеча вверх, поймать другой рукой у плеча - 15-20 раз.
8. Бросок мяча из-за спины двумя руками вперед - вверх из полуприседа поймать мяч впереди себя - 15-20 раз.
9. Мяч вверху, наклоны вперед к правой, между ног и левой ноге - 15-20 раз.
10. Мяч вверху, круговые движения туловища с наклоном - 15-20 раз.
11. В парах броски мяча из-за головы, от груди - 15-20 раз.
12. Стол боком в парах броски одной рукой партнеру над головой - 15-20 раз.
13. В парах броски из-за головы двумя руками партнеру в прыжке - 15-20 раз.
14. То же, но с разбега на 1-2-3 шагов - 15-20 раз.
15. В парах броски мяча в прыжке - 10-15 раз.

ЭСТАФЕТА.

ЗАНЯТИЕ №8.

РАЗМИНКА.

ОСНОВНАЯ часть.

Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.

3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п. сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

4. И. п. лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.

5. И. п. лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

Упражнения для мышц ног

1. И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

2. И.п. стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.

Усложнения: а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.

3. И. п. стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

4. И. п. стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.

5. И. п.сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их па мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.

Усложнение: выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.

6. И.п. сидя, ноги согнуты, стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.

7. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.

8. И. п. стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.

9. И. п. стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться.

ЗАНЯТИЕ № 9.

Упражнение 1.: стойка ноги вместе, мяч в руках внизу (рис. 1). 1 - мяч к груди; 2 - поднять мяч вверх, потянуться -

вдох; 3 - мяч к груди; 4 - и.п., выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

Упражнение 2 . ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 - наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 - выпрямиться, мяч в руках; 3 - наклон влево (вправо), положить мяч на пол; 4 - вернуться в и.п. Наклон выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать. При наклоне - выдох, при выпрямлении - вдох.

Упражнение 3: упор на коленях, грудью касаться мяча 1-2 - потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад - вдох; 3-4 - и.п., выдох.

Упражнение 4 .: сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1-2 - сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3-4 - вернуться в и.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание равномерное.

Упражнение 5. И.п.: стойка произвольная, мяч в руках внизу. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - и.п. Бросок выполнять строго вертикально. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Встречать мяч при ловле надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п.: лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1-2 - сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться - выдох; 3-4 - и.п., вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

Упражнение 7. И.п.: руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах вокруг мяча

Упражнение 8. Мягкие прыжки на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу, поочередно левым и правым боком к мячу по часовой стрелке и против

нее, лицом в одном направлении. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Примеры выполнения упражнений для подготовительной и специальной медицинской группы

Упражнение 9. ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 1). 1-2 - мяч вверх, подняться на носки, потянуться - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч.

Упражнение 10.: ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). Поднимая мяч вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Упражнение выполнять поочередно направо и налево. При поворотах ноги прямые, с места не сдвигать. После того как дети научатся правильной броску и ловле, это упражнение можно выполнять под счет. Дыхание: при повороте - выдох, в и.п. - вдох.

Упражнение 11: сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой 1 - выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо - вдох; 2 - и.п., выдох; 3-4 - то же в левую сторону. Вес тела при наклоне - на колено опорной ноги. Движения выполнять в одной плоскости.

Упражнение 12.: сед с прямыми ногами, мяч на полу у коленей слева. Поднимая слегка согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и, остановив его другой рукой, опустить ноги на пол. То же в другую сторону. Поднимая ноги, стараться как можно меньше отклоняться назад. Освоив упражнение, его можно выполнять под счет. Дыхание произвольное.

Упражнение 13: лежа на спине, руки с мячом впереди 1-2 - сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. Выполняя перекал, руками и мячом пола не касаться. Дыхание произвольное.

Упражнение 14.: мяч на груди 1 - бросок мяча вверх; 2 - ловля мяча. Бросок выполнять строго вертикально, полностью разгибая руки. Ловить мяч надо вытянутыми вверх руками, смягчая прием мяча быстрым сгибанием рук. Усложнить упражнение можно предварительным приседанием. Дыхание произвольное.

Упражнение 15. И.п.: руки на поясе, мяч между стоп. Прыжки на месте, удерживая мяч между ног. Прыгать мягко, на носках. Дыхание произвольное. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Примеры выполнения упражнений для подготовительной и специальной медицинской группы

Упражнение 15: мяч в руках внизу. Ходьба на месте поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз. Каждое движение руками выполнять на два шага: 1-2 - мяч на грудь и т.д. При движении рук вверх - вдох, вниз - выдох. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).

Упражнение 16: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-3 - наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги - выдох; 4 - и.п. - вдох. То же вокруг правой ноги. Выполняя задание, ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 17: стоя на коленях, мяч сверху 1-2 - садясь на пятки - поворот туловища вправо, опустить мяч и коснуться пола у правого носка - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. То же в другую сторону. Опуская мяч, руки в локтях не сгибать; выпрямляясь, вытянуться "в струнку".

Упражнение 18: лежа на спине, мяч между стопами 1 - согнуть ноги с мячом; 2 - и.п. Движение ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально. Дыхание произвольное.

Упражнение 19: ноги врозь, нешироко, руки с мячом вперед 1 - удар мяча в пол, присед; 2 - встать, ловля мяча двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой (чтобы он не отскакивал в сторону). Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание произвольное.

ЗАНЯТИЕ №10. Комплекс ОРУ с мячами: 6 мин.

1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.

2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперед, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.

Прогнуться, голова вверх.

Спину держим прямо.

Давить на мяч подушечками пальцев.

В и.п. пальцы расслабить.

3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.

При наклоне смотреть через плечо на пятку.

4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.

Амплитуда больше, смотреть на мяч.

5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперед – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперед – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. При наклонах колени не сгибать.

6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;

Туловище прямо, выпад глубже.

7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперед и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.

8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. Прыжки на носках, чуть сгибая колени.

9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. Спину держать прямо.

Основная часть (23 мин.) Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.

Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”.

1 мин. Средняя стойка баскетболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги.

Закрепление техники ведения и передачи мяча 2-я руками от груди:

1. Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой. 3 мин. Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз – вперёд, кисть накладывать справа (слева) – сбоку.

2. Передача мяча 2-я руками от груди на месте. 3 мин. Мяч на уровне пояса. Кругообразным движением рук подтянуть мяч к груди. Резким выпрямлением рук мяч послать вперёд, кисти вперёд.

3. Передача мяча с ударом об пол. 3 Бросок за среднюю линию. Ноги сгибать больше, руки направлять вперёд – вниз.

4. Ведение мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди. 3 мин. Обратит внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание. Передача по сигналу.

6. Эстафеты с ведением и передачей мяча:

а) “Передал – отбегай”

7 мин. Игроки 2-х команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5–6 шагов. По сигналу первые передают мяч 2-мя руками от груди игроку во встречной

колонне, и отбегает в конец своей колонны. Следующие повторяют задание пока первые не встанут на своё место.

б) “Перебежка” Построение то же. Передача 2 – мя руками от груди с ударом об пол. После передачи мяча игрок перебегает в конец встречной колонны.

в) “Кто быстрее” Расстояние между колоннами 10-12 м.

Первые ведут мяч к колонне напротив, обводят её справа, передают мяч первому и встают в конец колонны.

Игра “Мяч по кругу” 3 мин. Игроки образуют большой круг и рассчитываются на 1-ый, 2-ой. У капитанов по мячу. По сигналу мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока 2-мя руками от груди. Мяч должен быстрее вернуться к капитанам.

Проигравшие команды выполняют задания учителя.

Заключительная часть (6 мин.) Игровое упражнение “Ведение по сигналу”

(на развитие внимания и умения вести мяч без зрительного контакта).

Построение ребят в одну шеренгу.

2 мин. Играющие с мячами располагаются на одной половине площадки. Воспитатель на другой половине. Рукой он показывает направление движения: вверх – ведение на месте, вперёд – ведение назад, назад – ведение вперёд, вправо – ведение вправо, влево – влево.

ЗАНЯТИЕ №12. Упражнения для мышц ног

Одиночные:

- Полуприседы, приседы, выпады, опускания в стойку на коленях, подъемы на носки с различными положениями мяча.

- И.п. стоя: перекатывание мяча вокруг ног, не сгибая ноги.

- И.п. — сед или лежа на спине, мяч между стопами: сгибание и разгибание ног.

- И. п.— сед, мяч вверх: пружинящие наклоны вперед, не опираясь мячом на ноги (то же, ноги врозь).

- И. п. — лежа на животе, мяч между стопами: согнуть и разогнуть ноги с мячом.

- И. п. — стоя, мяч между коленями или стопами: прыжки на месте или с продвижением.

- Прыжки с мячом в руках, вокруг мяча или через мяч на одной или двух ногах.

В парах:

- Броски мяча в приседе, приседая и (или) вставая.

- И. п.— стоя или сидя лицом друг к другу: перекаты мяча толчком одной или двумя ногами.

- И. п. — стоя лицом друг к другу, мяч между стопами: броски мяча вперед кверху.

- И. п. — стоя спиной к партнеру, мяч между стопами: бросок мяча, в руки партнеру со сгибанием ног назад.

- И. п. — стоя спиной друг к другу, мяч между спинами партнеров: присесть и встать, удерживая мяч.

- И. п. — стоя лицом друг к другу, мяч вперед хватом обоими партнерами: приседы обычные и пружинящие.

ЭСТАФЕТА.

ЗАНЯТИЕ №13.

Упражнения для рук и плечевого пояса (рис. 22)

1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.

2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.

3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:

- а) поднимать до горизонтального положения и опускать;

- б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.

4. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки.

5. Разгибая руки мяч вверх, ногу назад на носок, живот втянуть. Сгибая руки, мяч за голову, удерживая его пальцами, локти развести в стороны.

6. Броски мяча из-за головы вверх с ловлей его перед грудью.

7. Рывки прямыми руками назад, то же, но медленное поднимание мяча назад до отказа, держа его за спиной.

8. Разведение рук в стороны и сведение на высоте плеч, попеременно перекладывая мяч с одной руки на другую, голову не опускать, живот втянут.

9. Передача мяча сверху из одной руки в другую. Передав мяч, руки развести в стороны.

10. Перебрасывание мяча перед грудью из одной руки в другую.

11. Перебрасывание мяча над головой.

12. Броски мяча вверх толчком руками (от груди) и небольшим толчком ногами за счет резкого разгибания ног в коленях.

13. Лежа на спине, поочередная передача мяча из одной руки в другую перед грудью и разведение рук в стороны.

14. Лежа на спине, покачивание мяча на прямых руках вправо и влево.

15. Лежа на спине, круговые движения мячом на прямых руках.

16. Лежа на спине, броски мяча вверх и ловля его перед грудью.

17. Передача мяча из одной руки в другую за спиной и перед телом, не прикасаясь мячом к телу

18. Выкручивание мяча спирально вверх. То же в обратном порядке.

ЗАНЯТИЕ №14.

Упражнения для мышц спины (рис. 25)

1. Наклоны вперед до касания мячом пола.

2. Наклоны вперед с подниманием рук вперед.

3. Стоя в наклоне, касаясь мячом пола, разогнуться до положения, наклона вперед прогнувшись, мяч вверху, и.п.

4. Стоя ноги врозь, переключивание мяча из одной руки в другую, поочередно за ногами.

5. В стойке ноги врозь наклон вперед прогнувшись, мяч за головой. Поднимание мяча вверх и возвращение в и.п.

6. Наклонный выпад вперед с одновременным подниманием мяча вверх на прямых руках.

7. Наклоны вперед, стоя на коленях, мяч вверху.

8. Лежа на животе, мяч вверху, прогибаясь, мяч за голову, затем поднять вверх и вернуться в и.п.

9. То же, но, поднимая мяч вверх, задержать на 2-3 счета прогнутое положение тела, затем медленно вернуться в и.п.

10. В седе ноги врозь, мяч вверху, медленные наклоны вперед, сохраняя положение рук вверху.

11. Сед ноги вместе, мяч вперед. Пружинистые наклоны вперед, доставая мячом носки.

ЗАНЯТИЕ №15. упражнения с набивными мячами.

Бросок мяча из-за головы вперед-вверх.

Бросок мяча вперед-вверх из положения наклон вперед.

Бросок мяча от груди вперед-вверх.

Бросок назад через голову из положения наклон-вперед.

Бросок между ног из исходного положения руки вверх с мячом, ноги шире плеч.

Исходное положение руки с мячом справа-бросок мяча через низ влево.

Подскоки с мячом между ног.

Исходное положение основная стойка руки согнуты с мячом перед собой-наклон вперед туловища, руки с мячом вверх.

Исходное положение основная стойка ноги врозь, руки с мячом вверх, наклоны туловища вправо – влево.

Исходное положение основная стойка выпад вперед, руки с мячом вверх.

Исходное положение наклон вперед, руки с мячом вверх, приседание на правой (левой) ноге (ласточка).

Подбивание мяча коленом вверх.

Исходное положение основная стойка мяч справа на полу-наклон в сторону за мячом, перенести мяч через основную стойку руки вверх и положить влево.

Исходное положение мяч зажат между ног стопами – прыжком бросить мяч вперед – вверх.

Исходное положение основная стойка руки с мячом согнуты перед собой подбрасывание мяча вверх.

Исходное положение основная стойкам бросок мяча одной рукой от плеча.

Исходное положение основная стойка левая нога впереди, замах правой рукой, бросок мяча одной из-за головы.

Исходное положение, стоя боком к направлению метания, левая впереди-замах через низ у колена вверх правой рукой, метание из-за головы.

Из приседа, руки согнуты с мячом перед грудью, выпрямляясь, бросок вперед вверх от груди.

Исходное положение, стоя, руки с мячом за спиной, бросок мяча из-за головы двумя руками вверх через голову.

Исходное положение, стоя колени согнуты бросок мяча вверх под колено.