

Составила
Мудрая Елена Петровна
инструктор по физической культуре
высшей категории
МБДОУ «ДС №393 г. Челябинска»

Школа мяча

План проведения

подводящих упражнений для освоения элементов игры в баскетбол

1. Стоя на месте дети выполняют бросок вверх
 - ловят мяч
 - 1 хлопок
 - 3 хлопка
 - хлопок и приседание
 - пропускают мяч в обруч, сделанный из рук
2. Стоя на месте дети выполняют бросок вниз под ногу
3. Отбивание мяча на месте одной рукой сбоку правой, левой рукой
4. П/игра «Назови 5 имен»
5. Отбивание мяча на месте с поворотом вокруг себя правой, левой рукой
6. Отбивание мяча на месте поочередно правой, левой рукой
7. Физинструктор показывает флажки разного цвета, дети должны отбивать мяч одной рукой, стоя на месте, и, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок
8. Дети стоят полукругом или в шеренгу. Физинструктор подбрасывает мяч вверх и называет имя ребенка (или номер), кого назвали, тот ловит мяч
9. В парах – один мяч на двоих. Дети перебрасывают мяч друг другу разными способами - от груди
 - из-за головы
 - снизу
 - с отскоком по центр
10. Подвижная игра «Займи свободный кружок» На полу разложить обручи (на земле нарисовать кружок) на расстоянии 1,5 -2метра один от другого. Дети стоят в них, за исключением водящего и перебрасывают мяч в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или коснуться рукой. Если водящему удастся это сделать, инструктор дает свисток. По свистку игроки меняются местами, а водящий старается занять любой кружок. Кто не успел занять кружок, тот становится водящим.
11. Ведение мяча в ходьбе
 - по периметру зала
 - змейкой
 - бросок мяча в корзину двумя руками от груди