**«Школа мяча», элементы баскетбола в ДОО**

**Выбор инвентаря, подготовка площадки:**

**1.** Площадка для обучения игре в баскетбол должна быть прямоугольной формы, покрыта твердым грунтом (утрамбованной землей или асфальтом). Стандартный размер площадки 28м х 15м (размер для дошкольников 8 х 15 м, или может варьироваться в зависимости от условий).

 Корзины по размерам должны соответствовать стандартам (внутренний диаметр 45 см, длина сетки 40 см). Их подвешивают не ниже 180 см и не выше 200 см над уровнем площадки. Щиты размером 120 х 90 см из целого прочного дерева, поверхность окрашена белым цветом, по периметру яркая линия шириной 5см. Стойку, к которой крепятся щиты, следует выносить на 1-1,5 м от лицевой линии в целях предупреждения травм у детей. На расстоянии 1-2 м от площадки не должно быть деревьев и жестких предметов: камней, элементов оборудования игровой площадки и т.д.

**2.** Для дошкольников подойдут мячи размером №3 (окружность 560-580 см, вес 300-330 грамм) или №5 (окружность 690-710 см, вес 470-500 грамм).

**Подготовительные упражнения:**

**Упражнения на «чувство мяча»**

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

вращение мяча пальцами к себе и от себя

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

круговые движения мяча к себе и от себя

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

круговые вращения мяча вправо и влево, «восьмёрка»

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

положить мяч на правую руку, левая сверху и наоборот

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

перемещение мяча вправо, влево, над головой

* прокатывание мяча в наклоне одной рукой вправо-влево, вперёд-назад
* катание мяча в наклоне, низком приседе двумя руками, одной рукой в движении
* катание мяча двумя руками, одной рукой по доске, гимнастической скамейке
* катание мяча двумя руками, одной рукой «змейкой» между предметами

**Упражнения для овладения техникой перемещения:**

* ходьба и бег «змейкой»
* ходьба и бег с остановкой по сигналу
* ходьба и бег со сменой направления по сигналу
* ходьба приставными шагами вправо и влево
* бег приставными шагами боком
* прыжки вверх с 2-3 шагов
* ходьба и бег спиной вперёд
* ходьба и бег в разном темпе
* челночный бег

**Упражнения для овладения техникой приёма-передачи мяча:**

* бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
* бросание мяча вверх и ловля его одной рукой
* бросание мяча об пол перед собой и ловля его двумя руками
* бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола
* броски мяча друг другу в парах от груди, сверху, снизу, от плеча, с отскоком от пола, из разных и.п.

*Усложнение:*

выполнение упражнений с хлопками перед собой, за спиной, с поворотом, в движении

- броски мяча об стену и ловля двумя руками

- броски мяча об стену и ловля после отскока от пола

*Усложнение:*

выполнение упражнений с хлопками перед собой, за спиной, с поворотом

- передача мяча по кругу (вправо и влево)

*Усложнение:*

увеличение расстояния между детьми, по сигналу педагога разные виды передач, увеличение количества мячей, выполнение передачи в сочетании с броском вверх. Об пол и ловлей

**Упражнения, подготавливающие к ведению мяча:**

* удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя на месте
* удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот, стоя на месте
* отбивание мяча на месте правой и левой рукой

*Усложнение:*

выполнение упражнений в движении

* ведение мяча двумя руками
* ведение мяча одной рукой
* ведение мяча поочерёдно правой и левой рукой

*Усложнение:*

выполнение упражнений с остановкой по сигналу, сменой направления, приставными шагами вправо и влево, бегом

**Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину:**

* броски мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)
* метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния   2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы
* ведение мяча и броски его в баскетбольный щит
* бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом
* бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки