

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 «Солнечный» городского округа Тольятти

ПРИНЯТО:
Педсоветом №4
от 29.05.2020г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБУ
детским садом №116
Ладыка Е.Г.Ладыка
Приказ №33 от 29.05.2020г.

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ИГРАЕМ В БАСКЕТБОЛ»

для детей дошкольного возраста (5-7 лет)

Срок реализации: 1год (36ч.)

АВТОР:
Смирнова С.Е.
воспитатель
МБУ №116
«Солнечный»
г.о.Тольятти

г.Тольятти
2020

Пояснительная записка к программе «Играем в баскетбол»

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей, которое направлено на охрану и укрепление здоровья детей

Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. В игре «Баскетбол» используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка и особенно на мышцы, удерживающие позвоночник для формирования правильной осанки.

Баскетбол – это игра, которая направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических, психических функций развивающегося организма, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе.

Цель программы: развитие двигательных навыков и умений у детей 6- 7 лет в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей; обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры;
- развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Работа по обучению подвижным играм с элементами спорта начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных

навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Новизна программы.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции основной образовательной деятельности и дополнительной общеобразовательной программой.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Возрастные особенности детей 6-7 лет – период интенсивного формирования двигательных навыков. У детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными.

Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, играх с правилами. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБУ детского сада №116 «Солнечный» и работа с детьми в «Школе мяча» обеспечит преемственность в аспекте физического развития, т.к. требования программы «Физическая культура» (начальная школа, под редакцией А.П. Матвеева), предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

Методика начального обучения игры в баскетбол детей школьного возраста разработана и отражена в работах Н.И. Преображенского, Т.А. Зельдович, С.А. Кераминаса, Ю.Ф. Буйлина и Ю.И. Портных и др.

Однако содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры.

Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольного учреждения.

На седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия игры в баскетбол должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В кружковую работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОО и начальной школы.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Сроки реализации: Программа рассчитана на год обучения для детей старших групп, с проведением 1 занятия в неделю во 2 половине дня. Продолжительность каждого занятия 25 минут. Всего 36 часа в учебный год.

Выявление уровня развития двигательных навыков на начальном этапе, оценка достигнутых результатов

Сроки проведения педагогической диагностики:

сентябрь – октябрь; апрель – май.

Методика 1

Цель: выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

I часть. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»;

II часть. Игра «Поймай мяч»;

III часть. Игра «Сбей кеглю».

Методика 2

Цель: выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения, а также проверить развитие ориентировки в пространстве, ловкости.

I часть. 1. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке. 2. Ведение мяча с изменением направления передвижения.

II часть. Подвижная игра «Мотоциклисты».

III часть. Дети строятся в круг. В середине круга – мяч. Один ребенок, которого назначает взрослый, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен, не глядя, пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.

Методика 3

Цель: проверить ведение мяча правой рукой и броски мяча в корзину.

Дети построены в 2 колонны, по 6 игроков в колонне напротив корзины, на расстоянии 10 м от них. Первые в колоннах ведут мячи ближе к корзинам, останавливаются и бросают в них мячи двумя руками от груди, ловят мячи, ведут обратно и передают следующим игрокам.

Основные задачи обучения:

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетая эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним;
- Учить ориентироваться на площадке, быстро находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры;
- Воспитывать умение играть коллективно, подчиняя собственные желания интересам коллектива;
- Оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Содержание обучения

В процесс обучения подвижным играм с элементами спорта входит:

- Общая физическая подготовка – ОФП и специальная подготовка – СФП;

- Техничко-тактическая подготовка;
- Нравственно-волевая подготовка;
- Теоретическая подготовка.

Общая физическая подготовка – ОФП

включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

Специальная подготовка – СФП

представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Техничко-тактическая подготовка

Техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а *тактика* является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели.

Нравственно-волевая подготовка

1. Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды.
2. Игра вдвоем.
3. Как нападать и защищать свое кольцо?
4. Что нужно сделать, чтобы победить? Почему команда проигрывает?
5. Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры баскетбол.

В блоке «*Теоретическая подготовка*» определены темы и содержание бесед с детьми, дается информация на доступном для дошкольников уровне об истории возникновения игр, национальном отношении к играм с элементами спорта, достижениях и успехах России, местных спортсменов. Включен и познавательный материал, какие бывают мячи и зачем мяч нужен человеку и т.д.

Все виды разделов указанных спортивных подготовок можно разделять весьма условно, так как они находятся в теснейшей взаимосвязи. Поэтому в технологии обучения детей дошкольного возраста играм с элементами баскетбола нет отдельного выделения той или иной подготовки.

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема	Количество часов
1.	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча	12
	Упражнения и игры с передачей мяча	
2.	Упражнения, подготавливающие к ведению	12

	мяча Упражнения и игры с ведением мяча	
3.	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	12

Содержание программы

1-4 занятия

История баскетбола, техника безопасности на занятии, инвентарь, личная гигиена баскетболиста. Основы теоретических знаний.

Первичная диагностика

Техника безопасности на занятии баскетболом; правила соревнований по баскетболу; правила игры. Вводная диагностика

Первоначальное обучение действиям с мячом

- 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.
- 2.Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
- 3.Перебрасывание мяча партнеру удобным способом.
- 4.Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».

- 1.Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
- 2.Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.
- 3.Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
- 4.Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.

Игры: «10 передач», «Мяч водящему».

5-8 занятия

Основная стойка и передвижение баскетболиста. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Тактика нападения (индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; быстрый прорыв)

Углубленное разучивание действий с мячом

- 1.Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
- 2.Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
- 3.Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»

- 1.Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
- 2.Передача мяча в тройках, пятерках.
- 3.Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

9-12 занятия

Передача и ловля мяча (двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте)

Техника защиты (стойка защитника, перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча)

Совершенствование навыков действий с мячом

1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

1. Передача мяча парами при противодействии защитника.

Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».

13-16 занятия

Ведение мяча правой и левой рукой; ведение с изменением направления

Броски мяча в корзину (двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита)

Первоначальное обучения

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;
 2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;
 3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.
1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.

2. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.

3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».

17-20 занятия

Закрепление навыков у детей, общая физическая подготовка, комбинированные эстафеты

Передача мяча, ведение и бросок. Применение различных приемов в конкретной игровой обстановке и их целесообразность

Углубленное разучивание

- 1.Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
- 2.Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.
- 3.Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
- 1.Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.
- 2.Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.
- 3.Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

21-24 занятия

Броски мяча в корзину (двумя руками от груди с близкого расстояния)

Командные действия в защите и нападении (нападение по принципу свободного места; выбор свободного места для передачи мяча и т.п.)

Совершенствование навыков

- 1.Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
 - 2.Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
 - 3.Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
- Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча» и др.

25-28 занятия

Совершенствование умений, знакомство с правилами игры
Контрольные игры, разбор и устранение ошибок. Закрепление навыков.

Первоначальное обучение

- 1.Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
 - 2.Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.
- Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».
- 1.Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
 - 2.Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.
 3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам, разбор и устранение ошибок.

29-32 занятия

Знакомство с правилами игры, соревнования, по подвижным играм с элементами техники баскетбола, учебная игра в баскетбол

Соревнования, разбор и устранение ошибок. Закрепление навыков.

Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.

Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»;

Углубленное разучивание и совершенствование навыков

1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120X90см), установленный на разной высоте.

2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола

33-36 занятия

Знакомство с правилами игры. Учебная игра в баскетбол, разбор и устранение ошибок, диагностика

Учебная игра в баскетбол, диагностика

Ожидаемые результаты

К концу года обучения дети должны знать:

- какие бывают линии;
- поле и его линии.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача в парах двумя руками от груди;
- метать мяч:
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;
 - в баскетбольный щит с места;
 - в баскетбольный щит с ведением;
 - в баскетбольный щит с передачей партнеру;
- отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой.
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
 - поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;

- правой, левой рукой с продвижением вперед.

Правила игры для дошкольников

Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры.

Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

Судейство.

Воспитатель следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

Время игры.

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры.

При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

Правила проведения игры.

Воспитатель может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Нарушения.

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком

противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Начало игры и розыгрыш спорного броска.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска воспитатель подбрасывает мяч вверх между игроками, и, после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Правила поведения.

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.

Выход мяча из игры.

Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Перемещение с мячом.

Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право на ведение мяча. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним. Нарушение правил и наказание за них. Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч выбрасывается в игру членом пострадавшей команды. Вбрасывание мяча всегда производится из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1—3 мин.

Начало игры и розыгрыш начального и спорного бросков.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится: при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного

касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного бросков воспитатель подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и, после того как мяч достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в центральном круге.

Правила поведения.

В игре в баскетбол игроки должны всегда быть корректными. Детей, которые ведут себя не дисциплинированно или грубо, необходимо временно вывести из игры. Игрокам запрещается тянуть соперников за одежду, за руки, толкаться и т. д.

Упражнения, способствующие обучению игре в баскетбол

Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладони, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Упражнения, закрепляющие навыки детей

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.

2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.
3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.
6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) .
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.
18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Игры с элементами баскетбола

- *«За мячом»*

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.
- *«Поймай мяч»*

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.
- *«Кого назвали, тот ловит мяч»*

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.
- *«Борьба за мяч»*

Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.
- *«У кого меньше мячей»*

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей (рис. 38).
- *«Мяч ведущему»*

Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.
- *«Мяч в воздухе»*

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

- *«Передал — садись»*

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее.

По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбежать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

- *«Перестрелка»*

В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймал мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

- *«Играй, играй мяч не теряй»*

Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

- *«10 передач»*

Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

- *«Обгони мяч»*

Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

- *«Ловец с мячом»*

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

- *«Пять бросков»*

Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины.

По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

- *«Мяч капитану»*

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке.

Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Примерные конспекты занятий

Занятие №1

Задачи. Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

Первая часть.

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд.
2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.
3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.

Вторая часть. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены.

Повторить 5-6 раз.

Третья часть. Малоподвижная игра «Будь внимателен» (3-4 мин.). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий – воспитатель. Он бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч.

Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

Занятие №2.

Задачи. Учить ловле мяча, формировать навыки бросания мяча, способствовать развитию глазомера, координации движения и ловкости, учить дружно играть.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

Первая часть.

1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.
2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча.

Вторая часть. Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

Третья часть. Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, играли

дружно, поощряет и подсказывает. Помогает некоторым детям индивидуально.

Занятие №3.

Задачи. Учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче-ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве, учить передачи мяча.

Пособие. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

Первая часть.

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.
2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты.
3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения.

Вторая часть.

1. Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 минуты).
2. Подвижная игра «За мячом». Следить, чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (8 минут).

Третья часть. Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них, любым способом.

Список литературы

1. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников/ Э. Й. Адашкявичене . - М.: Просвещение, 1983.
2. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой/ В. Г. Гришин.- М.:Педагогика, 1975.
3. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов/ Т. А Зельдович, С. А. Кераминас. - М.: Физкультура и спорт, 1964.
4. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева.- М.: Просвещение, 1980.
5. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду/ Т. И. Осокина. - М.:Просвещение, 1978.
6. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе/ Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина.- М.: Просвещение, 1978.
7. Пензулаева, Л. И.Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет/ Л. И. Пензулаева.- М.:Просвещение, 1988.
8. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе/под ред. А. В. Кенемана. – М.: Просвещение, 1980