

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №5 «Радуга»
Гороховецкого района**

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета МБДОУ №5
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №5
И.В. Белянина



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
ПРОГРАММА
по физическому развитию
«МАСТЕР МЯЧ»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Прокофьева О.А.,
инструктор по физической
культуре высшей
квалификационной категории



2021 год

Содержание

| | |
|---|---------|
| 1. Пояснительная записка | 3 - 12 |
| 2. Учебно-тематический план программы по овладению детей элементами игры в баскетбол. | 13 - 17 |
| 3. Содержание изучаемого курса программы по овладению элементами игры в баскетбол. | 18 - 20 |
| 4. Методическое обеспечение программы | 21 - 25 |
| 5. Библиография. | 26 - 27 |
| Приложение | 28 - 38 |

Пояснительная записка

ФГОС ДО направлен на решение множества задач, среди которых *охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.*

Основная направленность.

Стабильно неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья детей приобрела на сегодняшний день настолько устойчивый характер, что создается реальная угроза национальной безопасности страны.

Анализ современной ситуации свидетельствует, что причинами такого катастрофического положения являются социально-экономическая нестабильность в обществе, неблагоприятное санитарное состояние среды обитания детей (условия и режим обучения, бытовые условия и т. д.), экологическая ситуация, реформирование системы образования и здравоохранения, низкая медицинская активность и санитарная грамотность населения, свертывания профилактической работы и пр.

Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения, а на 50% - от образа жизни.

Программа направлена на создание условий для формирования культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через использование элементов игры в баскетбол.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Мастер Мяч – настоящий живой мяч, приглашает детей в свою удивительную страну Баскетболию и постепенно шаг за шагом знакомит их с игрой в баскетбол, ее элементами, помогает овладевать техникой. На каждом занятии дети узнают новые элементы баскетбола, игры с мячом, проходят испытания Мастера Мяча. Ребята составляют правила, которые помогут малышам путешествовать по Баскетболии, придумывают свои варианты игр и игровых упражнений.

ФГОС ДО в образовательной области «Физическое развитие» предусматривает приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с

правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Считаем наиболее благоприятные условия для реализации этих задач предоставляются при овладении детьми элементами спортивных игр, например, баскетбола.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особый интерес вызывают у них спортивные игры.

Использование игр с элементами спорта как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает гармоничное – личностное, физическое и психическое – развитие дошкольника, а также создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращая ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности. Это происходит на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение таким играм обеспечивает всем детям равные возможности в овладении физической культурой и дает каждому ребенку право выбора.

Игра представляет главную для дошкольников форму деятельности. Игра же с элементами спорта предполагает сознательное воспроизведение и совершенствование движений. Вот почему моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, по мнению А.В.Запорожца, является «настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника». Значение двигательных действий в общем развитии ребенка велико. Еще Е.А.Аркин подчеркивал, что «ребенок в целом, как личность, находит впервые в движениях, в действиях путь к самоутверждению, к признанию себя и своих сил».

Игры с элементами спорта требуют от детей таких качеств и умений, как самостоятельность, быстрота, ловкость движений, ориентировка в пространстве.

Отличительная черта занятий спортивными играми – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья,

предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их 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 эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения в бросании, метании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умение схватить, удержать, бросить предмет, приучаются рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Знакомясь с условиями игры, ребенок усваивает, что не он один хочет действовать с мячом, попадать им в корзину, что его действия должны способствовать успеху всей команды. Ради интересов команды ребенку часто приходится передавать мяч партнеру, когда тот имеет более благоприятные условия для ведения успешной игры. Необходимость принимать быстрые, разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствуют

воспитанию уверенности, решительности. В игре ребенок имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Особый интерес у детей старшего дошкольного возраста вызывает спортивная игра баскетбол. При знакомстве детей с игрой в баскетбол используются разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. Например, при передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом и т.п. Действие бросания мяча в высоко расположенную цель по структуре близко к тому, которое ребенок совершает, стремясь достать высоко подвешенный предмет. В методической литературе по физическому воспитанию ребенка дошкольника последнее рекомендуется как специальное упражнение для воспитания правильной осанки.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

В процессе игры возникают ситуации, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной динамической точности движений.

Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни через использование элементов игры в баскетбол.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию у детей устойчивого интереса к спортивным играм, физической культуре и спорту.
2. Развивать физические качества воспитанников: координацию движений, быстроту, ловкость, глазомер.
3. Познакомить воспитанников с игрой в баскетбол, элементами техники: ведение, передача, броски мяча в корзину.

Принципы программы.

- Принцип научной обоснованности.
- Доступность (учет возрастных индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, возрастная адекватность).
- Систематичность и последовательность (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных действий и правил).

- Принцип гуманизации (признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса).

Нормативно-правовая база.

1. Закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».

Отличительные особенности программы.

Методика начального обучения игре в баскетбол детей школьного возраста разработана и отражена в работах Преображенского Н.И., Зельдович Т.А., Кераминаса С.А., Буйлина Ю.Ф., Портных Ю.И., Стонкуса С.С. и др. Авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников.

Для детей дошкольного возраста вопросами обучения игре в баскетбол занимались Адашкявичене Э.Й. /методика обучения игре в баскетбол/ и Усаков В.И. /алгоритм обучения, выраженный в систематизированном – по задачам и этапам обучения – педагогическом процессе применения опорных, подводящих и подготовительных упражнений/.

Изучив методическую литературу по данной проблеме, нами не было найдено готовой программы обучения детей старшего дошкольного возраста элементам игры в баскетбол.

Поэтому была разработана своя программа, объединившая методические разработки ведущих специалистов в данной области, и адаптированная для конкретного дошкольного учреждения- МБДОУ №5 г. Гороховца, с учетом его особенностей. Был разработан перспективный план занятий по обучению элементам игры в баскетбол детей старшего дошкольного возраста на один учебный год. В данном перспективном плане распределены по месяцам основные элементы техники игры в баскетбол по мере возрастания их сложности. Также была составлена картотека подвижных игр, в том числе и

авторских, и игр-эстафет с мячом, способствующих закреплению и совершенствованию полученных навыков.

Программа обучения элементам игры в баскетбол детей старшего дошкольного возраста, разработанная в МБДОУ №5, может быть использована инструкторами по физическому воспитанию, воспитателями дошкольных учреждений, педагогами дополнительного образования в спортивных клубах и других учреждениях. Практическая значимость программы состоит в том, что она позволяет сделать взаимодействие взрослых и детей при знакомстве с элементами игры в баскетбол интересным и разнообразным, способствует повышению уровня физической подготовленности и психофизических качеств старших дошкольников и создает условия для развития инициативности, активности и самостоятельности ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Данная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста. Программа овладения элементами игры в баскетбол имеет физкультурно – оздоровительную направленность, поэтому автор считает нужным дать краткую характеристику *анатомо-физиологическим особенностям детей старшего дошкольного возраста:*

- В дошкольном возрасте развитие ребенка происходит динамично и вместе с тем неравномерно, хотя в целом относительно высокими темпами. Характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития.
- Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 – 10см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107см., а масса – 17-19кг.
- Развитие опорно-двигательной системы /скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура/ ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. По сравнению с взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов.

- Мышечная система у детей развита значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20 -22% по отношению к массе тела, что в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере роста наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину.
- У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти, поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.[14, с.79]
- Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам.
- Следует учитывать способность центральной нервной системы ребенка сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения.
- Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению сложных двигательных навыков. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно. [14, с.78]
- Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

- Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном, заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

Бег ребенка старшего дошкольного возраста отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Вместе с тем некоторые элементы техники бега еще не отработаны и ограничивают его эффективность. К семи годам бег становится достаточно правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи прямые, слегка опущены, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в различных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. [15, с. 8]

Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Дети осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий старшие дошкольники проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. [15, с.9]

Таким образом, дети старшего дошкольного возраста способны быстро обучаться, использовать двигательный опыт, быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координировано выполнять двигательные действия.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на один учебный год на 68 часов.

Формы и режим занятий.

Основной формой обучения детей элементам игры в баскетбол являются специально организованные занятия, которые строятся с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, физических возможностей и имеющихся двигательных навыков.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Занятия могут посещать дети старшей и подготовительной к школе группы. Занятия проходят фронтально или по подгруппам два раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий 25 – 30 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

| | Ожидаемые результаты | Способы их проверки |
|----|---|---|
| 1. | У детей выраженный устойчивый интерес к спортивным играм, физической культуре и спорту. | Анализ мотивационных предпочтений детей по методике «Выбор вида деятельности» (автор Прохорова Л.Н.) (Приложение 2) |
| 2. | Развивать физические качества воспитанников: координацию движений, быстроту, ловкость, глазомер. | Для изучения динамики общей физической подготовленности используется Методика департамента образования Владимирской области (постановление губернатора области №473 ст. 31.09.2004 г.) «Определение физической подготовленности дошкольников» |
| 3. | Овладение детьми основными элементами игры в баскетбол: <ul style="list-style-type: none">• основная стойка баскетболиста;• перемещение по площадке;• остановка, удержание мяча;• ловля и передача мяча;• броски мяча в корзину | Разработаны протоколы отслеживания результатов освоения детьми основных элементов движений. (Приложение 1) |

Формы подведения итогов.

В конце учебного года проводится итоговое занятие-развлечение с участием родителей. Родители имеют возможность увидеть достижения своих детей в овладении основными элементами баскетбола, принять участие в играх-эстафетах с элементами баскетбола. В конце занятия все дети получают дипломы от Мастера Мяча.

Учебный план программы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Спортивные игры | 1 | 1 | | Беседа, наблюдение |
| 2. | Польза физкультуры и спорта | 1 | 1 | | |
| 3. | Спортивная игра – баскетбол | 2 | 1 | 1 | |
| 4. | Техника перемещения | 2 | | 2 | Наблюдение |
| 5. | Техника удержания мяча | 2 | | 2 | Протокол отслеживания результатов овладения основными элементами игры в баскетбол. |
| 6. | Ловля мяча | 4 | | 4 | |
| 7. | Передача мяча | 8 | | 8 | |
| 8. | Отбивание мяча | 2 | | 2 | |
| 9. | Ведение мяча на месте и в движении | 6 | | 6 | |
| 10. | Нападение и защита | 2 | | 2 | |
| 11. | Что можно и чего нельзя в баскетболе (правила игры) | 2 | 1 | 1 | Наблюдение беседа |
| 12. | Передача мяча в движении. Дальняя передача (пас) | 4 | | 4 | Протокол отслеживания результатов овладения основными элементами игры в баскетбол. |
| 13. | Свободное владение мячом | 2 | | 2 | |
| 14. | Подготовка к броску | 2 | | 2 | |
| 15. | Знакомство с техникой броска мяча | 11 | | 11 | |
| 16. | Борьба за мяч | 8 | | 8 | |
| 17. | Эстафеты с элементами баскетбола | 6 | | 6 | |

**Перспективный план занятий
по овладению детьми старшего дошкольного возраста элементами игры в баскетбол**

| № занятия | Тема занятия | Часы | Программное содержание | Формы и методы |
|-----------|-----------------------------|------|---|--|
| | Сентябрь | | | |
| 1. | Спортивные игры | 1 | 1. Вызвать интерес у детей к спорту. 2. Расширять и обогащать представления детей о спортивных играх и людях спорта. 3. Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом. | Беседа о спортивных играх. Рассматривание картинок с разными видами спорта. Подвижные игры. |
| 2. | Польза физкультуры и спорта | 1 | 1. Воспитывать желание всегда быть здоровым, красивым, сильным. 2. Расширять знания детей о пользе физической культуры и спорта. 3. Познакомить детей с опорно-двигательным аппаратом человека. | Рассматривание схемы опорно-двигательного аппарата человека. Подвижные игры с мячом. |
| 3-4 | Спортивная игра – баскетбол | 2 | 1. Воспитывать интерес к баскетболу. 2. Научить принимать стойку баскетболиста. 3. Упражнять детей в передвижении по залу: в стойке, принимать стойку по сигналу. 4. Познакомить с основными правилами игры в баскетбол. | Рассматривание картинок, фотографий спортсменов, играющих в баскетбол. Игровые упражнения и подвижные игры с мячом. |
| 5-6 | Техника перемещения | 2 | 1. Упражнять детей в передвижении по залу: бегом, прыжками, приставным шагом в сочетании с ходьбой, остановками по сигналу. 2. Закреплять умение принимать и сохранять основную стойку баскетболиста. 3. Развивать ловкость и быстроту реакции. | Игровые упражнения на внимание. Подвижные игры с мячами по выбору детей. |

| | | | | |
|----------------|-------------------------------------|---|---|---|
| 7-8 | Техника удержания мяча | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям и играм с мячом. 2. Познакомить со свойствами мяча (сравнить мячи из разных материалов и разной величины). 3. Учить правильно удержанию мяча – постановка пальцев. | Рассматривание мячей из разных материалов: тканевые, вязаные, резиновые, пластмассовые; разных размеров и фактур. |
| 9-10 | Ловля мяча | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать преодолению боязни мяча у детей. 2. Познакомить детей с правилами ловли мяча. 3. Упражнять в ловле мяча. | Упражнения с мячами. Подвижные игры. |
| Октябрь | | | | |
| 11-12 | Ловля мяча (игровое) | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес детей к занятиям с мячом. 2. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. 3. Закреплять умение детей ловить мяч: с собственного подброса, с передачи взрослого. | Игровые упражнения. |
| 13-14 | Передача мяча двумя руками от груди | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с основными правилами передачи мяча от груди. 2. Упражнять в передаче мяча в парах стоя, в ходьбе. 3. Закреплять умение принимать стойку баскетболиста по сигналу /звуковому, зрительному/. | Упражнения с мячами. Игровые упражнения в парах с мячами. |
| 15-16 | Передача мяча двумя руками снизу | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать умение детей согласовывать свои действия с действиями партнера. 2. Закреплять умение детей передавать мяч в паре от груди. 3. Учить детей передаче мяча двумя руками снизу и ловля. | Игровые упражнения с мячами в парах. Подвижные игры с мячом. |
| 17-18 | Передача мяча | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей уверенность в своих силах. 2. Закреплять умение передавать мяч разными способами. 3. Учить передаче мяча одной рукой от плеча. | Игровые упражнения с мячами в парах. Игры-эстафеты с мячами. |

| Ноябрь | | | | |
|----------------|--|---|---|---|
| 19-20 | Передача и ловля мяча | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать умение действовать командой. 2. Упражнять в передаче мяча разными способами и ловля. 3. Учить детей координировать свои действия, согласовывать с действиями других игроков, соизмерять силу броска с расстоянием до партнера. | Игровые упражнения с мячами в парах. Игры-эстафеты с мячами. |
| 21-22 | Отбивание мяча | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами ведения мяча на месте. 2. Учить детей отбивать мяч от пола на месте. 3. Упражнять в передаче и ловле мяча. 4. Воспитывать положительное отношение ко всем играющим. | Упражнения с мячами. Игры по выбору детей. |
| 23-24 | Ведение мяча на месте с чередованием рук | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать уверенность в себе, желание преодолевать трудности. 2. Развивать умение управлять мячом /отскок зависит от силы толчка/. 3. Упражнять в отбивании мяча на месте поочередно двумя руками. | Упражнения с мячами. Игры-эстафеты с мячами. |
| 25-26 | Ведение мяча в движении | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость, глазомер, чувство ритма. 2. Закреплять умение детей ловить и передавать мяч партнеру. 3. Обучать детей ведению мяча в движении. | Игровые упражнения с мячами. |
| Декабрь | | | | |
| 27-28 | Ведение мяча | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ведении мяча: на месте, в ходьбе, в беге, между предметами. 2. Формировать устойчивый интерес к физической культуре и спорту. | Игры-эстафеты с мячами. |
| | Нападение и защита | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать желание обыгрывать соперника, отбирать мяч, не нарушая правил. | Упражнения с мячами в парах: обыграть соперника, |

| | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| 29-30 | | | 2. Закреплять умение детей владеть мячом. 3. Упражнять детей в ведении мяча, защищая его от соперника. | провести мяч и не потерять его. |
| 31-32 | Что можно и чего нельзя в баскетболе (правила игры) | 2 | 1. Воспитывать желание детей вступать в борьбу за мяч корректно, не нарушая правил. 2. Познакомить более подробно с правилами игры в баскетбол: нарушения правил, штрафные броски, удаления с игровой площадки. 3. Развивать ловкость, быстроту, координацию. | Разбор правил игры. Показ конкретных примеров нарушения правил. Моделирование игровой ситуации. Упражнения в парах. |
| 33-34 | Передача мяча в движении | 2 | 1. Поощрять смелость в работе с мячом, уверенность в себе. 2. Упражнять в отборе мяча, ведении и передаче. 3. Учить детей передаче мяча в движении /в ходьбе, в беге/. | Упражнения в парах с мячом с продвижением боком. |
| Январь | | | | |
| 35-36 | Дальняя передача (пас) | 2 | 1. Воспитывать чувство ответственности перед командой, «командный дух». 2. Закреплять умение детей владеть мячом. 3. Учить детей передавать дальний пас и ловить мяч. | Упражнения с мячами. Игры – эстафеты на отработку знакомых элементов. |
| 37-38 | Свободное владение мячом (игровое) | 2 | 1. Поддерживать и развивать интерес детей к играм с мячом. 2. Закреплять умение детей точно и свободно владеть мячом: ведение, передачи, ловля, броски в цель. 3. Создавать положительный эмоциональный настрой к командным играм. | Подвижные игры и игры-эстафеты с мячами. |
| 39-40 | Подготовка к броску | 2 | 1. Воспитывать волевые качества: выдержку, целеустремленность, организованность. 2. Развивать ловкость и глазомер. 3. Учить детей выполнять элементарные подготовительные упражнения к броску мяча в | Подготовительные упражнения к броску мяча в корзину одной рукой от плеча. Упражнения с мячами. |

| | | | | |
|----------------|-------------------------------------|---|--|--|
| | | | корзину. | |
| Февраль | | | | |
| 41-42 | Знакомство с техникой броска мяча | 2 | 1. Воспитывать умение взаимодействовать в команде. 2. Познакомить с правилами броска мяча. Учить броскам мяча в корзину. 3. Закреплять ведение мяча в ходьбе и беге. | Упражнения с мячами: броски от плеча. Отработка ведения. |
| 43-44 | Броски мяча в корзину | 2 | 1. Воспитывать дружеские чувства, взаимопомощь между детьми. 2. Упражнять детей в бросках мяча в корзину. 3. Упражнять в передаче и ловле мяча . | Упражнения с мячами (броски от плеча). Передача и ловля в парах. |
| 45-47 | Броски мяча в корзину после ведения | 3 | 1. Поддерживать интерес детей, желание заниматься с мячом. 2. Закреплять умение свободно владеть мячом, управлять им. 3. Учить детей броскам мяча в корзину после ведения. | Упражнения с мячами. Игры – эстафеты с мячом. |
| Март | | | | |
| 48-49 | Броски мяча | 2 | 1. Развивать ловкость, быстроту, координацию. 2. Упражнять в бросках мяча в цель после передачи партнера. 3. Учить броскам мяча в корзину после ведения /в ходьбе, в беге/. | Игровые упражнения с мячом. |
| 50-51 | Техника броска | 2 | 1. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве. 2. Упражнять детей в бросках мяча в корзину с разных точек. 3. Закреплять умение владеть мячом в ходьбе и беге. | Командные игры соревновательного характера. |
| 52-54 | Отбор мяча у соперника | 3 | 1. Воспитывать взаимовыручку; поощрять проявление помощи и поддержки между детьми. 2. Упражнять в ведении и передаче в ходьбе. | Игровые упражнения с мячом в парах. Эстафеты с мячом. |

| | | | | |
|---------------|--|---|---|---|
| | | | 3. Учить детей отбору мяча в игре, не нарушая правила. | |
| Апрель | | | | |
| 55-56 | Борьба за мяч | 2 | 1. Воспитывать выдержку, уверенность в своих силах. 2. Упражнять детей в отборе мяча в игре, подбор у кольца. 3. Упражнять в бросках в кольцо. | Моделирование игровой ситуации. Упражнения с мячами. |
| 57-59 | Отработка защитных элементов | 3 | 1. Поощрять соблюдение правил. 2. Отработка защитных действий. 2. Упражнять детей в передаче и ловле мяча. | Игровые упражнения с мячом. Упражнения в парах. |
| 60-62 | Эстафеты с элементами баскетбола | 2 | 1. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями партнера. 2. Развивать ловкость, координацию движений в эстафетах. 3. Закреплять и совершенствовать технику перемещения, передачи и ловли мяча, бросков в корзину. | Игры – эстафеты с элементами баскетбола. |
| Май | | | | |
| 63-64 | Скорость в баскетболе | 2 | 1. Воспитывать честность, справедливость в игре. 2. Развивать у детей умение видеть площадку. 3. Отрабатывать элементы игры, учитывая скоростные качества баскетбола. | Игровые упражнения с элементами баскетбола. |
| 65-67 | Игровое занятие на участке | 3 | 1. Закрепление и совершенствование элементов игры в баскетбол. 2. Развитие ловкости, быстроты, смекалки. | Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола. |
| 68 | Развлечение «В стране волшебных мячей» (с родителями) | 1 | 1. Поддерживать устойчивый интерес к спортивным играм. 2. Развивать ловкость, быстроту, глазомер, смекалку. 3. Закреплять навыки владения мячом. | Соревнование с родителями. |

Содержание изучаемого курса

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь. [1, с.8]

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий. Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны **движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи** партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – **ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину**. Они выполняются разными способами в зависимости от квалификации игроков, их физической подготовленности и от ситуации игры.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять **основную стойку баскетболиста**, из которой можно быстро и успешно выполнять любое действие с мячом и без него. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. [1, с. 9]

Передвижение по площадке осуществляется **бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами**. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Детей дошкольного возраста следует обучать **остановке двумя шагами**. Овладение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его

ведения и т.д. Ребенок делает удлинённый стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, остановка после быстрого бега, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.[1, с.10]

В освоении навыка владения мячом на первом этапе обучения большая роль принадлежит зрительному анализатору. Зрением в основном осуществляется контроль и корректировка движений в соответствии с их результатами и свойствами мяча. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряются с мускульным ощущением сопротивления мяча, ребенок начинает действовать с ним без зрительного контроля.[1, с.12]

Задача первого этапа обучения – выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

Большое значение имеет правильное *удержание мяча*. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх-вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним по-разному: приподнимать вверх, опускать вниз, отводит в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

При *ловле мяча* необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половинку полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и *передаче* его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Передавать мяч из правильной стойки, держа его на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти,

одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи усваивается детьми постепенно.[1, с.15]

Ведение, т.е. перемещение с ним по площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. В методических пособиях рекомендуется упражнение – **отбивание мяча**. Ведение мяча – более целенаправленное действие, к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением.[1, с.19]

От точности **бросков** зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому, при обучении дошкольников броскам мяча в корзину можно ограничиться привитием им навыков **броска двумя руками от груди** и **одной от плеча**.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Целесообразно учить детей бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх-вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Таким образом, выделяются основные элементы, которыми должны овладеть дети при обучении: основная стойка баскетболиста, перемещение

по площадке, остановки, удержание мяча, ловля и передача мяча, броски мяча в корзину.

Методическое обеспечение

В секционной работе по обучению элементам игры в баскетбол детей старшего дошкольного возраста мы используем алгоритм обучения, выраженный в систематизированном – по задачам и этапам обучения – педагогическом процессе применения опорных, подводящих и подготовительных упражнений (который разработал Усаков В.И.).

1. Ознакомление со спортивной игрой посредством вербальных методов наглядности.
2. Разучивание наиболее простых технических приемов путем их вычленения из сложного комплекса действий и движений, характерных для той или иной игры.
3. Разучивание простых специальных движений, с доведением их до уровня навыка, а также – на их основе – элементарных связок и комбинаций.
4. Закрепление простых специальных комбинированных действий и движений.
5. Совершенствование основных технических приемов, характерных для изучаемой игры, с использованием игрового и соревновательного методов.
6. Разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощенным правилам.
7. Углубленное разучивание как элементарных, так и более сложных тактических схем.
8. Закрепление основного тактического рисунка игры.
9. Решение простых тактических задач посредством использования технических приемов, действий и движений, характерных для изучаемой игры.
10. Совершенствование игры через развитие интереса к ней.[8, с.19]

Занятия по обучению элементам игры в баскетбол строятся в соответствии с общими принципами физкультурного занятия, состоят обычно только из упражнений и игр с мячом. Каждое такое занятие проводится с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и имеющихся двигательных навыков у детей. Оно должно быть

эмоциональным, привлекательным и содействовать всестороннему развитию личности ребенка. [1, с.32]

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить *доступность* учебного материала и *индивидуальный подход* к детям, так как спортивные игры и упражнения являются довольно сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений необходимо учесть *возрастные особенности*, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания.

Занятие спортивными играми и упражнениями, как занятие, обучающее основным движениям, состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятия. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия можно включать и упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Или же во вводной части можно предложить знакомые общеразвивающие упражнения, разные виды бега, подвижные игры.[2, с. 7]

В **основной части** занятия намечаются задачи по обучению детей спортивным упражнениям и играм, по воспитанию физических качеств. Сначала предусматривается ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части занятия может быть очень разнообразным: упражнения, игры, эстафеты и т.д. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма.

Целью *заключительной части* занятия является снижение общей возбудимости функций организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра. [2, с.8]

Руководство занятиями по обучению детей действиям с мячом имеет некоторые отличия от руководства подвижными играми на занятиях по физической культуре. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда взрослый сам становится активным участником их, поэтому педагог может временно принимать на себя роль водящего, с целью пояснения на личном примере обязанностей водящего, правил приемов игры. Возможность для активного участия педагога в упражнениях с мячом создается тогда, когда дети усвоят основной рисунок движения. Но и на этом этапе необходимо показывать отдельным детям те или иные действия, совместно выполнять упражнение. Оказывая помощь ребенку в усвоении действий с мячом, воспитатель повышает его интерес к движениям данного типа. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребенком, он имеет возможность облегчить или усложнить задание. [1, с.35]

Одно из условий успешного обучения играм с элементами спорта – многократное, совместное с воспитателями и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задание рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности. [8, с.20]

В самом начале работы наша задача заключалась в том, чтобы заинтересовать детей, вызвать желание заниматься в секции. Поэтому на вводных занятиях использовался большой наглядный материал: иллюстрации, спортивные журналы, фотографии спортсменов, схема опорно-двигательного аппарата человека, куклы, сшитые из ткани, мячи, изготовленные из разных материалов. Ребята самостоятельно действовали с разными мячами: резиновыми, пластмассовыми, теннисными, тряпичными, надувными, набивными. В процессе элементарных экспериментов дети сами делали выводы о том, какие мячи необходимы нам для занятий, от чего зависит высота отскока мяча от пола.

Все занятия секции проходят в обстановке делового сотрудничества - не навязываем детям какие-либо правила, а подводим к самостоятельному

выделению, вычленению правил к каждому элементу техники баскетбола, опираясь на их рациональность и удобство применения. Например, мы вместе с детьми выделили основные правила удержания мяча:

- держим мяч на уровне груди;
- руки у нас согнуты, пальцы широко расставлены;
- локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Наши правила ведения мяча:

- мяч не бьем, а толкаем вниз;
- ведем его не прямо перед собой, а сбоку;
- смотрим вперед, а не вниз на мяч.

На всем протяжении работы секции мы отслеживали овладение детьми отдельными элементами игры в баскетбол. [Приложение] Это необходимо для определения, все ли дети овладели конкретными навыками, с кем необходимо провести индивидуальную работу, кому уделить больше внимания на занятии, а кому и усложнить задание. Мы стремимся, чтобы на занятиях всем детям было интересно, и каждый ребенок мог радоваться своим победам.

На своих занятиях мы часто используем подводящие упражнения. Например, при обучении броскам мяча в корзину, сначала применяется обычная передача мяча, затем – передача мяча с высокой траекторией, далее – броски мяча через веревку с попаданием в горизонтальную цель /обруч, корзина/, и, наконец, броски мяча непосредственно в корзину.

Наши занятия секции по обучению детей элементам игры в баскетбол отличаются насыщенностью большим количеством разнообразных игр и игровых упражнений. Например, при закреплении и совершенствовании умения вести мяч между предметами «змейкой» используется игровое упражнение «Прогулка в лес». Дети делятся на две команды, одна команда – деревья и пенечки, встают в шеренгу на расстоянии 1 - 1,5 м. друг от друга. Вторая команда – дети, гуляющие в лесу – ведут мячи между «деревьями», стараясь пройти через весь лес и не заблудиться, т.е. не потерять мяч. Иногда в лесу поднимается сильный ветер, и ветви деревьев мешают пройти детям.

Часто дети сами предлагают какую-либо игровую ситуацию, что очень ценно для нас, это говорит об интересе ребят к таким занятиям и проявлении творческой активности. Например, выполняя такое упражнение как ведение мяча по залу с остановкой по сигналу /свистку, удару в бубен/, ребята предложили играть в машины, которые едут по дороге и по сигналу

останавливаются. Позднее было предложено показывать сигнальные карточки с цветами светофора: зеленый – ведение мяча по залу, желтый – ведение на месте, красный – остановка мяч в руках «мотор выключен».

Применение новых необычных игр предполагает использование на занятиях нестандартного оборудования: мешочки, веревки-«лианы», резинки, карманы - кенгуру, помпоны, веревочки, ленточки, разнообразные виды мишеней.

Иногда на свои занятия и развлечения мы приглашаем родителей. Они могут быть просто зрителями и болельщиками, но ребятам больше нравится, когда их родители принимают активное участие, играют и соревнуются с нами.

Для родителей мы оформили стенд «Записная книжка для родителей» с материалом «Игры с мячом дома», «Мяч – лучший подарок», «Выходной на природе».

Библиография

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.,1983.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М., 1992.
3. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. Пособие для работников дошкольных учреждений. – М., 2003.
4. Быкова А.И. Методика проведения подвижных игр в детском саду. – М., 1985.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М., 1981.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983.
7. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М., 1986.
8. Васильков Т.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Волошина Л, Курилова Т. Играем в баскетбол. //Ребенок в детском саду. №3 – 2001.
10. Волошина Л. Современная методология обучения играм с элементами спорта. //Дошкольное воспитание. №11 – 2005.
11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М., 2003.
12. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. - Киев, 1983.
13. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М., 2003.
14. Крайнова Л.В. Кружковая работа в ДОУ. //Управление ДОУ. № 8 - 2007.
15. Муравьев В.В., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М., 2004.
16. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авторы-составители Амарян Р.И., Муравьев В.А. – М., 2004.
17. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 5 – 7 лет. – М. 2001.
18. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М., 1988.
19. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – С.Пб, 1998.

20. Семенова Т.А. Новые подходы к воспитанию ловкости у детей дошкольного возраста. //Инструктор по физкультуре. № 1 – 2008.
21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.
22. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М., 2005.
23. Тарасова И. Баскетбол для самых маленьких. //Обруч. № 2 – 2000.
24. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М., 2005.
25. Физическая подготовка детей 5 – 6 лет к занятиям в школе. /под ред. Кенеман А.В., Кистяковской М.Ю., Осокиной Т.И.- М., 1980.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., 2003.
27. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 1984.
28. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие. - М., 1998.
29. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. - М., 2003.

Протокол отслеживания результатов овладения основными элементами игры в баскетбол. Приложение 1

| Элементы Список Детей | Стойка | | | | Удержание мяча | | | | | | | | Ловля мяча | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| | Сентябрь | | | | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | | | | |
| | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Элементы Список Детей | Передача мяча | | | | | | | | Ведение мяча | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | | | |
| | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Элементы Список Детей | Бросание мяча в кольцо | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | |
| | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. | 1-я нед. | 2-я нед. | 3-я нед. | 4-я нед. |
| | | | | | | | | | | | | |

**Диагностирование мотивационных предпочтений
по методике «Выбор вида деятельности»**

| №№ п.п. | Список детей | Рисование | Трудовая деятельность | Сюжетно- ролевая игра | Чтение книг | Спортивные игры | Физкультурное занятие |
|--------------------|-------------------------|------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------------|
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |

Картотека игр с мячом.

Воевода

Задачи: развивать ловкость, быстроту реакции.

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

- Катится яблоко в круг хоровода,
Кто его поймал, тот воевода.

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч – воевода. Он говорит:

- Я сегодня воевода. Я бегу из хоровода!

Бежит за кругом, кладет мяч между двумя игроками.

- Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше взять мяч. Первый, успевший к мячу, начинает игру сначала.

Варианты: дети могут в кругу стоять, стоять на коленях, сидеть.

Кувшинчик

Задачи: упражнять детей в ведении мяча на месте, умение сосредоточиться при выполнении задания.

Водящий в центре круга отбивает мяч о пол со словами:

- Я кувшинчик уронил,
И об пол его разбил,
Раз, два, три –
Его...(Таня) лови!

на слово «лови» сильно бьет мячом об пол и отбегает. Мяч на лету подхватывает тот ребенок, чье имя назвали. Игра продолжается.

Один хвост хорошо, а два лучше

Задачи: совершенствовать умение детей вести мяч в движении, развивать умение ориентироваться на площадке.

Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого прикреплен «хвост» - веревочка. Игроки перемещаются по залу, отбивая мяч, и стараются вытащить друг у друга хвост. Побеждает тот, у кого наибольшее количество хвостиков.

Меткий стрелок

Задачи: упражнять детей в ловле мяча, развивать ловкость, быстроту реакции.

Водящий стоит в центре круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, называя его имя. Тот ловит и перебрасывает обратно. Неожиданно водящий бросает мяч вверх. Это сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки – домики, расположенные в 2 – 3 метрах от основного

круга. Водящий, не выходя из круга должен попасть в одного из игроков, находящегося в домике.

Игроки в домиках подпрыгивают, увертываются от мяча.

Игрок, стоящий в домике и поймавший мяч, становится водящим.

Собачка

Задачи: учить детей передавать и ловить мяч, действовать согласованно.

Дети делятся на команды по 3 человека. Двое перебрасывают друг другу мяч, а третий «собачка» должен его поймать. Затем меняются ролями.

Мяч водящему

Задачи: учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды по 4 – 6 человек, каждая образует круг. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1 – 3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

У кого мяч?

Задачи: развивать ручную ловкость, умение действовать согласованно.

Дети образуют круг, выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Играющие передают мяч малого диаметра по кругу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим.

Ловишки с мячом

Задачи: совершенствовать умение детей вести мяч, приучать детей видеть площадку.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой игроков. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Мяч капитану

Задачи: упражнять детей в передаче и ловле мяча, развивать ловкость и быстроту, воспитывать ответственность за свои действия перед командой.

Играющие строятся в 3 – 4 колонны. На расстоянии 1 – 1,5 м. от них становятся капитаны с мячом. Капитан бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне, тот возвращает его обратно и перебегает в конец колонны, и т.д. Когда первый игрок в колонне окажется на своем месте, он поднимает руки вверх. Определяется команда победитель.

Разноцветный мячик

Задачи: учить передавать мяч друг другу, развивать ловкость, умение соизмерять бросок с расстоянием до цели.

Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают мяч, читая хором:

- Разноцветный мячик
По дорожке скачет.
По дорожке, по тропинке,
От березки до осинки.
У осинки – поворот –
Прямо к (Саше) в огород.

Игрок, получивший на слово «поворот» мяч, ударяет мячом в пол, в ритм текста последней строки; по окончании слов все разбегаются, а игрок мячом старается осалить как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1 – 2 мин. по сигналу игра прекращается.

Ловишки с мячом

Задачи: развивать умение ориентироваться на площадке.

Стоя по кругу, дети передают друг другу мяч, при этом говорят:

- Раз, два, три,
Мяч скорей беги!
Четыре, пять, шесть
Вот он, вот он здесь!

У кого на слове «здесь» мяч – тот водящий – выходит на середину и говорит:

- Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки!

Дети разбегаются, а водящий старается попасть в них мячом.

Мотоциклисты

Задачи: совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку, координировать свои действия с действиями товарищей.

Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение на дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклисты останавливаются, но мотор не выключают – ведут мячи на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут двигаться дальше (шагом или бегом). Движение на дороге проходит в одном направлении.

Скажи, какой цвет

Задачи: учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети ведут мячи на месте или в движении по площадке. Водящий с цветными флажками (карточками, платочками) подходит поочередно к играющим

и показывает один флажок. Ребенок, ведя мяч, должен поднять голову и сказать какого цвета флажок.

Успей поймать

Задачи: учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с партнерами.

Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последний бросил мяч.

Подвижная цель

Задачи: учить передавать – ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим.

Обгони мяч

Задачи: учить передавать и ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Играющие 2 (можно 4 – 6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. По сигналу водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегая круг, становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т.д. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Сделай фигуру

Задачи: учить детей слушать сигнал, не бросать мяч после него. Формировать навыки действия с мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если педагог говорит: «день», все свободно играют с мячом в парах. Если звучит сигнал: «ночь», все дети должны как можно быстрее принять определенную позу и не двигаться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

Вызовы по номерам

Задачи: упражнять детей в ведении мяча змейкой между предметами.

Дети делятся на несколько команд по 4 – 5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5 – 6 кеглей на расстоянии 1 метра одна от другой. Воспитатель называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя кегли «змейкой», возвращаются обратно.

Броски мяча в парах

Задачи: учить бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча. Закреплять умение совместно играть с мячом.

Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. Остальные становятся друг за другом на расстоянии 1,5 – 2 метра от корзины. После сигнала они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее количество раз попавшая в корзину.

Борьба за мяч

Задачи: учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а их соперники стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Кого назвали, тот ловит мяч

Задачи: учить детей ловить мяч, развивать реакцию.

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет 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 в направлении ребенка, имя которого называют.

У кого меньше мячей

Задачи: учить передавать и ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Дети делятся на две команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, канатом, скакалкой). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго сигнала находится меньше мячей.

Мяч в воздухе

Задачи: учить детей передавать и ловить мяч, развивать умение согласовывать действия с товарищами.

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий 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 – присел

Задачи: упражнять детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, соизмерять бросок с расстоянием до цели.

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

По сигналу воспитателя капитан бросает мяч первому игроку команды, который ловит его, бросает обратно капитану и приседает. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он должен вернуть его в игру.

Перестрелка

Задачи: учить детей соизмерять бросок с расстоянием до цели, согласовывать действия с действиями других игроков.

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. В игре один мяч. Каждая команда старается осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена на сторону противника.

Играющие не могут переходить за среднюю линию. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч, а также, если мяч попадет в него после отскока 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 его поймал. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается в свою команду.

Прогулка в лес

Задачи: совершенствовать ведение мяча, в движении змейкой между детьми, учить закрывать мяч корпусом от соперника.

Играющие делятся на две команды. Одна команда – деревья и пеньки в лесу, они располагаются в шеренгу на расстоянии 1 – 1,5 м. друг от друга. Вторая команда ведут мячи змейкой между деревьями. По сигналу: «ветер» - деревья качаются, мешая ветвями проходить гуляющим.

Разведчики

Задачи: учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его, продвигаясь по площадке в колонне, упражнять действовать согласованно.

Дети идут по кругу на расстоянии 1 - 1,5 м. друг от друга в одном темпе. У одного ребенка мяч. По сигналу он подбрасывает мяч вверх над собой, идущий за ним ловит мяч.

Усложняется игра тем, что постепенно увеличивается количество мячей до тех пор, пока у каждого не будет в руках мяч.

Брось – поймай

Задачи: упражнять в бросках мяча через веревку и ловле, развивать быстроту реакции.

Играющие бросают мяч через натянутую веревку (высота – 1,2 – 1,5 м.), пробегают под ней и ловят мяч сразу или после отскока от земли.

Горизонтальная мишень

Задачи: учить бросать мяч в цель, рассчитывать силу броска.

На земле чертят несколько концентрических кругов в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч разными способами: двумя руками из-за головы, от груди, одной рукой от плеча. Оценивается попадание – чем ближе, тем больше очков.

Шмель

Задачи: развивать быстроту реакции, умение действовать согласованно с другими игроками.

Играющие сидят по кругу, ноги скрестно. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Мяч откатывать только руками, нельзя ловить, задерживать мяч.

Приложение 4

Записная книжка для родителей

Мяч – лучший подарок

При выборе игрушки для своего ребенка мы предлагаем остановиться на мяче. Мяч дарит ребенку здоровье, развивает его и воспитывает.

- Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.
- Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей.
- При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.
- Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, метании на дальность и в цель, а также в ходьбе, беге, прыжках.
- Любые действия с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений.

- Совместные игры детей позволяют развивать нравственно-волевые качества детей; приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.
- Игры с мячом способствуют воспитанию уверенности ребенка в своих силах, решительности.

Приобретая ребенку мяч, необходимо помнить, что с очень большим мячом ребенку будет неудобно упражняться, ловить его и удерживать, а маленький мяч сложно будет поймать. Поэтому лучше выбрать мяч среднего размера, диаметром 15 – 20 см. С мячом ребенку не будет скучно дома, а во дворе будет легче найти друзей.

Игры с мячом дома

Детей старшего дошкольного возраста привлекают игры и игровые упражнения с мячом своей эмоциональностью, динамичностью, разнообразием действий и игровых ситуаций. Однако часто родители пугаются шумных подвижных игр детей дома, а тем более игр с мячом, переживая за сохранность имущества. Но даже дома можно организовать игру ребенка с мячом. Для этого необходимо ввести несколько правил:

- играть только в установленном месте,
- не бросать мяч слишком сильно, помня об окнах и светильниках.

Дети способны понять и принять правила игры. В старшем дошкольном возрасте особый интерес вызывают игры соревновательного характера.

- Кто больше подбросит мяч вверх и поймает его. Существует несколько вариантов усложнения данной игры: подбрасывание – хлопок – ловля, подбрасывание – хлопок за спиной – ловля, подбрасывание – поворот на 360 градусов – ловля; а также выполнение этого задания из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа; выполнение задания одной рукой.
- Отбивание мяча о пол на месте двумя руками, одной рукой, чередуя руки; продвигаясь шагом, бегом; отбивание мяча с низким и высоким отскоком; двигаясь «змейкой» между предметами.
- Бросание мяча друг другу из разных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки; бросание разными способами: от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча.
- Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель из разных исходных положений.
- Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.

- «Краб» - передвижение в упоре лежа сзади ногами вперед с мячом на животе, стараясь не уронить мяч.
- Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках.

- Передача и прием мяча ногами в парах.
- Ведение мяча ногами по прямой, «змейкой» между предметами с последующим закатыванием в ворота (для ориентира поставить игрушки).
- «Кенгуру» - прыжки с зажатым между коленями мячом.

Если на улице сильный дождь или плохая погода можно весело и с пользой провести время дома.