

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ДЮЙМОВЧКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ДЕСНОГОРСК»
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
Г. Десногорск
Протокол № 4 от «31» 05 2024 г.



Н.Н. Байбарина
Приказ № 182 от «30» 05 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА БАСКЕТБОЛА»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Кудашева В.В.,
инструктор по ФИЗО

г. Десногорск
2024 год

1. Пояснительная записка

Программа «Азбука баскетбола» разработана в целях оздоровления детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Конвенцией о правах ребенка;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Уставом МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка» г. Десногорска;
- Положением о проектировании ДООП в образовательной организации;
- Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Актуальность

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников. Анализ исследований по вопросам развития двигательных навыков и качеств детей (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980) свидетельствуют, что почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных навыков ниже среднего. По данным М. Руновой (1998), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Это обострило проблему поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий,

обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. 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. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании ДОУ, что делает ее актуальной в любых климатических условиях.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий - тренировок. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений у детей дошкольного возраста. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для 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. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую

физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важно - мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Отличительные особенности программы

В игре баскетбол создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Адресат программы. Программа «Азбука баскетбола» разработана в целях физического развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Требования современного общества сделали проблему физического образования актуальной относительно данной возрастной группы.

Посещают данный кружок по заявлению от родителя (законного представителя)

Цель образовательной деятельности: формирование социальной адаптации в процессе знакомства и обучения дошкольников.

В процессе реализации данной рабочей программы предполагается решение следующих **задач программы:**

- укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно - оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении мотивированной деятельности, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них заданий тренера и проектов спортивно - оздоровительной направленности;
- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх, а также принимают участие в соревнованиях «Юный баскетболист», основной задачей которых является социальная адаптация и приобщение к массовым спортивным мероприятиям.

В играх и действиях с мячом, которые по сути являются своеобразной комплексной гимнастикой, совершенствуются навыки большинства основных движений. В ходе игр дошкольники 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, что способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренная программа организованной образовательной деятельности осуществляется как на базе отдельно взятой группы, так и в смешанных группах.

Работа по программе «Азбука баскетбола» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов (КВН) и состязаний в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь: мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 25-30 минут (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»). Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратам времени на соревновательную деятельность по баскетболу в дошкольном отделении и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Особенности проведения занятий по дополнительной организованной образовательной деятельности «Азбука баскетбола».

Условия работы программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Формы организованной образовательной деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- конкурсы и викторины.

Формы подведения итогов реализации дополнительной организованной образовательной деятельности.

1. Викторины по типу: «День здоровья».
2. Товарищеские игры.
3. Методическое обеспечение рабочей программы.

На протяжении всего периода обучения дошкольники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к следующему этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Разделы программы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о

спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути

распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного

мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Ожидаемые результаты.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.
- создание команды, способной защищать в дальнейшем честь класса, школы на соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровнях.
- знание правил игры и судейства, овладениями умениями и навыками, применение их в игре, на соревнованиях, во время самостоятельных занятий физической культурой, во время активного отдыха.

К концу 1года 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.

К концу 2 года обучения года дети должны знать:

историю баскетбола;
 правила игры в баскетбол;
 что такое штрафные броски;
 как правильно разыгрываются мячи;
 как правильно нападать и защищаться;

К концу года дети должны уметь:

вести мяч:

- с продвижением вперед;
- приставным шагом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления продвижения;

бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- двумя руками снизу;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- одной рукой от плеча после ловли его от партнёра.

вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег).

соблюдать правила в командной игре.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся, стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Форма аттестации/контроля

Результативность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе «Азбука баскетбола» осуществляется при помощи следующих диагностических методик:

Критерии и методы диагностики уровней сформированности навыков игры в баскетбол у детей старшего дошкольного возраста

Повышение формирования навыков выполнения элементов игры баскетбол будет успешнее, если педагог владеет диагностическими средствами. Для того чтобы изучить методы диагностики уровня формирования навыков

выполнения элементов игры баскетбол, мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Выявить уровень сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста.
2. Определить план работы по формированию навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста.
3. Осуществить руководство процессом занятий по формированию навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста.
4. Подобрать игры и упражнения, как средство формирования навыков выполнения игры в баскетбол.

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития ребенка с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону развития двигательных навыков. По мнению отечественного педагога и психолога Л. С. Выготского, существует два уровня развития: «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития».

Под «зоной актуального развития» он понимал тот уровень развития психических функций ребенка, который сложился в результате определенных, уже завершившихся циклов его развития. На этом уровне ребенок выполняет задание самостоятельно.

«Зона ближайшего развития» - это уровень, на который ребенок должен перейти. На этом уровне все процессы находятся в состоянии становления, созревания, развития. Ребенок не может справиться с заданиями и разрешает проблему с помощью взрослого. Для того, чтобы диагностировать у детей уровень сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста, нужно выявить «зону актуального развития», выявление которой требует разработки специальных диагностических средств, введение критериев и их показателей. Критерии - это мерила оценки, суждения. Рассмотрим их. Под когнитивным критерием мы понимаем наличие у детей доступных им знаний об элементах игры баскетбол, понимание самого понятия элементы игры баскетбол, знание путей, условий, выполнения элементов игры баскетбол.

Под мотивационно - потребностным критерием мы понимаем наличие у детей потребности к повышению формированию навыков выполнения элементов игры баскетбол.

Под деятельностным критерием понимаем сформированность у ребенка привычек, а так же необходимых умений и навыков выполнения элементов игры баскетбол.

Результаты диагностики могут быть на разном уровне: высоком, среднем, низком. Уровень по определению С. И. Ожегова, это степень величины, развития, значимость чего - ни будь.

Критерии	Высокий	Средний	Низкий
1	2	3	4

1. Когнитивный	Ребенок понимает значение элементов игры баскетбол в его физическом развитии, знает технику выполнения игры баскетбол.	У ребенка еще недостаточно сформированы элементы игры баскетбол и их роль в физическом развитии, о технике выполнения игры баскетбол.	У ребенка практически не сформировано представление о значении элементов игры баскетбол в физическом развитии, о технике выполнения игры баскетбол. Не совсем понимают, что такое игра баскетбол, не понимают значение игры баскетбол.
2. Мотивационно-потребностный	У ребенка есть большое желание и положительная мотивация выполнять элементы игры баскетбол правильно, постепенно увеличивая их количественные и качественные показатели.	Потребность выполнять элементы игры баскетбол правильно, увеличивая их количественные и качественные показатели, у ребенка еще неустойчива и противоречива.	У ребенка нет желания выполнять элементы игры баскетбол, правильно, постепенно увеличивая их количественные и качественные показатели.
3. Деятельностный	Ребенок сам, без напоминания. Самостоятельно использует элементы игры баскетбол в целях своего физического развития.	Ребенок периодически использует элементы игры баскетбол в целях своего физического развития. Нуждается в стимулировании и.	Ребенок не обладает умениями и навыками самостоятельного использования элементов игры баскетбол для физического развития.

Показатели и уровни сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста (табл. 1).

Одной из основных характеристик физического воспитания является физическая подготовленность. Диагностика физической подготовленности позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культуры;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость) и степенью сформированности двигательных навыков. По мнению Г. П. Лесковой и Н. В. Ноткиной, именно высокие показатели двигательных навыков являются основными при оценке физической подготовленности.

В литературе изучены и представлены методики диагностики элементов игры баскетбол, разработанные Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портновой, А.Я. Гомельским, которые у детей старшего дошкольного возраста.

Показатели и уровни сформированности навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста:

- приемы борьбы за овладение мячом;
- выбивание мяча из рук соперника;
- выбивание мяча при ведении;
- перехват мяча;
- накрывание мяча при броске;
- отбивание мяча при броске в прыжке;
- овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

Нами использовались такие методы диагностирования как: наблюдение за физической активностью детей, тестовые пробы.

Наблюдение – это преднамеренное и целенаправленное восприятие, обусловленное задачей деятельности. Основопологающим условием педагогического наблюдения является выработка критериев развития тех или иных показателей двигательной деятельности ребенка. Предлагаемая нами система наблюдения имеет максимум информации, проста и удобна в оформлении, может быть использована не только студентами, но и воспитателями.

Среди всех рассмотренных методик мы остановили свое внимание на использовании в ходе констатирующего эксперимента методик таких авторов: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, А.Я. Гомельский.

Сформированность навыков выполнения элементов игры баскетбол у детей старшего дошкольного возраста мы проверяем следующими тестами.

Контрольные упражнения для выявления сформированности навыков элементов игры баскетбол.

Бег с ведением, змейкой. Испытуемый стоит на старте, по сигналу руководителя начинает ведение до флажка, на расстоянии 10м., делает поворот, возвращается к линии старта. У линии старта делает поворот и возвращается к флажку, финиширует.

Передача мяча в парах, тремя видами: из-за головы, от груди, одной рукой.

Бросание мяча в корзину. Руководитель выбирает 3 позиции, из которых выполняется по 3 броска.

Ловля мяча стоя на месте, находясь в движении, принимать его на различной высоте от земли одной и двумя руками.

Ведение мяча по кругу, 20 м.

Контрольные упражнения	Элементы игры баскетбол
1. Бег с ведением, змейкой.	Ведение.
2. Передача в парах, тремя видами.	Передача.
3. Бросание мяча в корзину.	Бросок.
4. Ловля мяча.	Ловля.
5. Ведение мяча по кругу.	Перемещение.

Таблица 2

Тесты для выявления уровня сформированности элементов игры в баскетбол

Элементы игры баскетбол	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Ведение	6.8с	8.2с	10.5с
Передача	8	6	4
Бросок в корзину	7	4	2
Ловля	10	6	3
Перемещение	6.41с	7.42с	8.12с

Учебный план на 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. ТЕОРИЯ История баскетбола. История олимпийского движения. Основные направления физкультуры	2	-	2	Входная диагностика по физическому развитию.
3-4.	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. ТЕОРИЯ Значение физкультуры в жизни Самостоятельные формы занятий	2	1	1	
5-6.	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и	2	1	1	

	в движении ТЕОРИЯ Гигиена занятий физкультурой и спортом Сезоны года, выбор одежды				
7-8.	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. ТЕОРИЯ Физические качества, их развитие Принцип постепенности и непрерывности	2		2	
9-10.	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна	2		2	
11.	Основные правила соревнований	1		1	
12.	Физическая и умственная работоспособ ность	1		1	
13.	Бросок мяча от плеча, после ведения	1		1	
14.	Основы биомеханики. Контроль за физической работоспособ ностью и состоянием организма	1		1	
15-16.	Ведение мяча с изменением направления и	2		2	

	скорости				
17-18.	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	2		2	
19-20.	Броски мяча в движении после двух шагов	2		2	
21-22.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	2		2	
23-24.	Штрафной бросок в корзину	2		2	
25-26.	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	2		2	
27-28.	Перехват мяча	2		2	
29-30.	Накрывание. Отбивание	2		2	
31-32.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	2		2	
33-34.	Тактика игры. Персональная защита	2		2	
35-36.	Двусторонняя игра. Правила игры	2		2	
37-38.	Передача мяча в движении	2		2	
39-40.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	2		2	
41-42.	Персональная защита, опека	2		2	
43-44.	Двусторонняя игра	2		2	

45-46.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	2		2	
47-48.	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	2	1	1	
49-50.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	2	-	2	
51-52.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	2		2	
53-54.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	2	1	1	
55-56.	Ведение мяча при сближении с соперником	2		2	
57-58.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	2		2	
59-60.	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	2		2	
61-62.	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	2		2	
63-64.	Тактика защиты. Защитные действия	2		2	

	команды				
65-66.	Двусторонняя игра. Правила соревнований	2	1	1	
67-68.	Двусторонняя игра. Судейство игры	2		2	
69-70.	Двусторонняя игра. Судейство игры	2	1	1	
71-72.	Двухсторонняя игра. Судейство игры	2	1	1	Диагностика

Содержание учебного плана

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Дети старшей группы детского сада в соответствии с программой осваивают ряд метательных движений на занятиях по физической культуре, но навыки владения мячом, необходимые для обучения баскетболу, у них слабые. Игра в баскетбол требует точной координации движений, развития глазомера, умения довольно точно действовать с мячом, соразмерять силу отталкивания мяча с расстоянием.

В старшей группе детского сада в основном необходимо проводить упражнения и игры, подготавливающие к усвоению техники передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, прежде всего используя игры и упражнения с мячом, включенные в «Программу воспитания в детском саду».

На начальном этапе обучения необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений. Особое значение имеют такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом. Только после того как они научатся свободно действовать с мячом, целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле-передаче мяча.

Действия по перебрасыванию мяча привычные для детей и являются подготовительными к обучению броскам мяча в корзину. После этого целесообразно давать упражнения, связанные с обучением ведению мяча, сочетая их с упражнениями и играми с бросками мяча в корзину.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ-ЛОВЛИ МЯЧА

Первоначальное обучение действиям:

Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.

Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».
Углубленное разучивание действий:
Игры: «Вызов по имени», «Подвижная Бросание мяча вверх с ударом
вниз об пол и ловля его двумя руками.
Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.
Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».
Совершенствование:
Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).
Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ВЕДЕНИЮ МЯЧА

Первоначальное обучение:
Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения
стоя.
Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.
Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
Углубленное разучивание:
Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
Ведение мяча на место правой (левой) рукой.
Ведение мяча на место правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
Совершенствование:
Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К БРОСКУ МЯЧА В КОРЗИНУ

Первоначальное обучение:
Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2—2,5 м), снизу, сверху и из-за головы.
Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».
Углубленное разучивание:

Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120х90 см), установленный на разной высоте.

Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Совершенствование: игры «Метко в корзину», «Чья команда больше».

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ

Комплекс 1

Задачи.

Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.

Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Упражнение выполняют все дети одновременно (4—6 раз).

Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Построить детей в 4-6 колонн, расставить напротив каждой колонны 4-6 набивных мячей или других предметов. Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись.

Вторая часть.

Игра «Подбрось повыше». Все дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету (3-4 мин).

Удары мяча о землю и ловля его двумя руками (2-3 мин). По окончании упражнения положить мячи в корзину.

Третья часть.

Игра «Сбей кеглю». Дети становятся за линию, в 2-3 м от которой находятся 3-4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3-4 детей одновременно (3 мин).

Комплекс 2

Задачи.

Формировать умение владеть мячом, учиться не мешать товарищу по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ходьба друг за другом с мячом в руках. Построение в шеренгу.

Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8- 10 раз.

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.

Свободная игра детей с мячом на площадке (7-8 мин). Вначале тренер напоминает, какие действия можно производить с мячом: катать, бросать вверх, вниз, бросать в корзину, вести па месте, играть с мячом передвигаясь и т. д.

Третья часть.

Дети становятся и круг, тренер с мячом в середину круга. Он бросает мяч (не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч

Комплекс 3

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.

Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его (5-6 раз подряд).

Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.

Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Тренер напоминает, что надо стараться бросить мяч выше, чтобы успеть хлопнуть руками, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук. Повторить 6-8 раз.

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» (3-4мин). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (воспитатель). Ведущим 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.

Комплекс 4

Задачи.

Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Свободная игра детей с мячом на площадке (1 мин).

Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Повторить 8-10 раз.

Бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (8-10 раз). Объяснить детям, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при

помощи пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Следить, чтобы дети правильно стояли и держали мяч.

Вторая часть.

Подвижная игра «Сделай фигуру». Учить детей быстро реагировать на сигнал, передавать мяч товарищам. Повторить 5-6 раз.

Третья часть.

Игра «Мяч в корзину». Дети свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 150 см, стараясь попасть в нее. Выигрывает ребенок, быстрее всех попавший 3 раза. Обратить внимание на то, чтобы дети не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.

Комплекс 5

Задачи.

Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений: воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток, 3-4 обруча.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Воспитатель показывает и объясняет, как правильно ловить мяч. Задание выполняют все дети одновременно (8-10 раз).

Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание на то, что мяч необходимо ловить не прижимая к груди, а бросать партнеру-на уровне груди. Следует напомнить, как правильно стоять, как держать мяч.

Вторая часть.

Подвижная игра «Вызов по имени». Детей делят на 3-4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч. Мяч следует бросать прямо вверх и высоко.

Третья часть.

Свободная игра детей с мячом (2-3 мин). Воспитатель играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.

Комплекс 6

Задачи.

Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

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.

Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращается внимание на технику ловли мяча.

Вторая часть.

Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 мин). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования. Можно разрешить детям передавать мяч произвольно, как им удобнее.

Третья часть.

Игра «Будь внимателен» (3-4 мин). Роль водящего выполняет ребенок. Следить, чтобы дети правильно ловили мяч, встречали его вытянутыми руками.

Комплекс 7

Задачи.

Учить детей передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле мяча, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Передача двумя руками от груди стоя парами. Объяснить и показать технику передачи мяча двумя руками от груди. Следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение, при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

Игра «У кого меньше мячей». Выполняет задание одновременно вся группа (2-3 раза). Дети располагаются свободно на площадке, каждый с мячом. Игра заканчивается сразу после свистка.

Вторая часть.

Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 мин). Дети делятся на 2-3 подгруппы. Передают мячи, стоя на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, двумя руками от груди.

Третья часть.

Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Тренер следит, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощряет их бросать мячи в корзину, отбивать мяч 2—3 раза правой, левой рукой. Индивидуально учит некоторых детей передавать и ловить мяч.

Комплекс 8

Задачи.

Совершенствовать навыки передачи — ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за его полетом, старались точно передать мяч партнеру.

Игра «Мяч водящему». Детей делят на несколько групп, по 7-8 человек в команде. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом.

Вторая часть.

Подвижная игра «Поймай мяч». Следить, чтобы дети честно играли, правильно передавали мяч. Можно показать и другие способы передачи мяча: одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Мяч можно бросать только в ноги водящему.

Третья часть.

Игра «Сделай фигуру». Дети играют произвольно с мячом, каждый в своем темпе. Тренер учит их быстро реагировать на сигнал.

Комплекс 9

Задачи.

Упражнять детей в передаче-ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток, две корзины

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу сначала в правую, а затем в левую сторону (1-2 мин).

Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч. Играть 1-1,5 мин.

Вторая часть.

Подвижная игра «Поймай мяч». Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации. Иногда целесообразно бросать мяч высоко, чтобы не достал ведущий, а когда ведущий очень близко, то передать мяч с отскоком от пола или даже покатить его по полу. Следует поощрять детей играть творчески. Игра продолжается 8 мин.

Третья часть.

Дети становятся в 2 колонны напротив каждой баскетбольной корзины на расстоянии 1.5-2 м. первые с мячом. После сигнала тренера первые в колоннах бросают мячи в корзину, ловят, передают следующим в команде, а сами становятся в конец колонны. Следить, чтобы дети принимали правильное исходное положение, провожали мяч взглядом. Повторить 3-4 раза.

Комплекс 10

Задачи.

Совершенствовать навыки передачи ловли мяча; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.

Пособия. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Свободная игра детей с мячом на площадке. Тренер активно играет вместе с детьми: показывает действия, поправляет ошибки, играет в паре с

одним из ребят, поощряя сознательно производить действия с мячом. Игра продолжается 3-4 мин.

Вторая часть.

Подвижная игра «За мячом». Дети должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда бросали мяч. При повторном проведении игры обращается внимание детей на точную передачу мяча товарищу по игре. Потом команды 2-3 раза соревнуются между собой.

Третья часть.

Игра «Мяч водящему». Дети делятся на несколько групп. Водящими выбираются те, кто хорошо владеет мячом. Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч. Повторить 2-3 раза.

Комплекс 11

Задачи.

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

Пособия. Мячи резиновые или применяемые в мини-баскетболе, хорошо накачанные (чтобы легко отскакивали), свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой (2 мин). Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

Ведение мяча на место правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко, 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной силы.

Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой (2 мин).

Вторая часть.

Подвижная игра «За мячом». Следить, чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (15 мин).

Третья часть.

Свободная игра с мячом на площадке (3 мин) Смотреть, чтобы дети не толкались, дружно играли, поощряя их к выполнению разнообразных действий.

Комплекс 12

Задачи.

Закрепить умение ведения мяча на месте, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи резиновые и обручи по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой (1 мин). Упражнение выполняют все дети одновременно, после свистка меняют руку.

Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин). Воспитатель следит, чтобы при ведении правой рукой дети клали кисть сверху справа от мяча, левой-сверху слева.

Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой (1 мин).

Вторая часть.

Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 м. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 мин).

Подвижная игра «Займи свободный кружок». Обручи, в которых стоят дети, следует разложить на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Напомнить детям, что бросать надо одной рукой от плеча точно товарищу. Поощрять наиболее дальние броски. Игра продолжается 8 мин.

Третья часть.

Игра «Будь внимателен». Роль ведущего выполняет воспитатель или ребенок, хорошо владеющий мячом.

Комплекс 13

Задачи.

Закреплять ведение мяча на месте, учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитывать уверенность в своих силах.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 5 обручей.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками. Подбрасывать поочередно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами. Повторить 7-8 раз.

Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля — правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. Повторить 6-8 раз.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

Вторая часть.

Подвижная игра «У кого меньше мячей». Поощрять детей бросать мяч разными способами.

Третья часть.

Дети становятся за линию в 5 колонн, в 2-3 м от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6—7 лет (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)

В подготовительной к школе группе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением их в занятия:

В упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;

В играх: усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

При закреплении навыков действий с мячом на последующих занятиях целесообразно менять условия выполнения их. Смена упражнений и игр обеспечивает разнообразие, а вместе с тем и эмоциональность их проведения, а повторение позволяет увеличивать двигательную активность детей в течение занятий, так как не требует подробного объяснения, показа движений, правил игры.

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, сочетать 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, ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры.

Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА

Первоначальное обучение:

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах.

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли «то».

Игры: «10 передач», «Мяч водящему».

Углубленное разучивание:

Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

Передача мяча в тропках, пятерках.

Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

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

Совершенствование:

Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Первоначальное обучение:

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча вокруг себя.

Ведение мяча, продвигаясь шагом.

Игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».

Углубленное разучивание:

Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.

Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.

Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча

Совершенствование:

Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С БРОСКАМИ МЯЧА В КОРЗИНУ

Первоначальное обучение:

Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.

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

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».

Углубленное разучивание:

Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Совершенствование:

Игры: «Бросание мяча в нарах». «Метко в корзину».

Сочетание действий: ловли-броска мяча, ведения-броска мяча, ловли-ведения мяча, ведения-передачи мяча.

Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам.

Календарный учебный график

Календарный учебный график, регламентирующий общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка».

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:

- для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

- для детей 6-го года жизни - не более 25 минут,

- для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Календарный учебный график на первый год обучения

№ п/п	Дата проведени я	Время проведения	Форма организации учебного процесса	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля	Прим ечани е
					Всег о	Теор ия	Пра ктик а		
1.		15.20-15.45	Видео просмотр	Введение. Основы знаний о физкультурной деятельности.	1	1		Входная диагностика по физическому развитию	
2.		15.20-15.45	Видео просмотр	История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности.	1	1		Входная диагностика по физическому развитию	
3.		15.20-15.45	Занятие	Техника игры. Разминка перед игрой.	1	0.5	0.5		
4.		15.20-15.45	Занятие	Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	1	0.5	0.5		
5.		15.20-15.45	Занятие	Значение физкультуры в жизни Самостоятельные формы занятий	1	0.5	0.5		
6.		15.20-15.45	Занятие	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		1		
7.		15.20-15.45	Занятие	Гигиена занятий физкультурой и спортом Сезоны года, выбор одежды	1	1			
8.		15.20-15.45	Занятие	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	1		1		
9.		15.20-15.45	Занятие	Физические качества, их развитие Принцип постепенности и непрерывности	1	1			
10.		15.20-15.45	Занятие	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1		1		
11.		15.20-15.45	Занятие	Значение режимов: дня, питания, занятий,	1	1			

				работы, сна					
12.		15.20-15.45	Занятие	Основные правила соревнований	1	0.5	0.5		
13.		15.20-15.45	Занятие	Физическая и умственная работоспособность	1		1		
14.		15.20-15.45	Занятие	Бросок мяча от плеча, после ведения	1		1		
15.		15.20-15.45	Занятие	Основы биомеханики.	1		1	Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма	
16.		15.20-15.45	Занятие	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		1		
17.		15.20-15.45	Занятие	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	1		1		
18.		15.20-15.45	Занятие	Броски мяча в движении после двух шагов	1		1		
19.		15.20-15.45	Занятие	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1		1		
20.		15.20-15.45	Занятие	Штрафной бросок в корзину	1	0.5	0.5		
21.		15.20-15.45	Занятие	Техника владения мячом и противодействия	1		1		
22.		15.20-15.45	Занятие	Вырывание и выбивание мяча	1		1		
23.		15.20-15.45	Занятие	Перехват мяча	1		1		
24.		15.20-15.45	Занятие	Накрывание. Отбивание мяча	1		1		
25.		15.20-15.45	Занятие	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1		1		
26.		15.20-15.45	Занятие	Тактика игры. Персональная защита	1		1		
27.		15.20-15.45	Занятие	Двусторонняя игра. Правила игры	1		1		
28.		15.20-15.45	Занятие	Передача мяча в движении	1		1		
29.		15.20-15.45	Занятие	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1		1		
30.		15.20-15.45	Занятие	Персональная защита, опека	1		1		
31.		15.20-15.45	Занятие	Двусторонняя игра	1		1		

32.		15.20-15.45	Занятие	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1		1		
33.		15.20-15.45	Занятие	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	1		1	Диагностика.	
34.		15.20-15.45	Занятие	История баскетбола. Основные направления физкультуры	1	1		Диагностика.	
35.		15.20-15.50	Занятие	История олимпийского движения.	1	1			
36.		15.20-15.50	Занятие	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1		1		
37.		15.20-15.50	Занятие	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	1		1		
38.		15.20-15.50	Занятие	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1		1		
39.		15.20-15.50	Занятие	Ведение мяча при сближении с соперником	1		1		
40.		15.20-15.50	Занятие	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1		1		
41.		15.20-15.50	Занятие	Броски мяча в движении после двух шагов	1		1		
42.		15.20-15.50	Занятие	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1		1		
43.		15.20-15.50	Занятие	Накрывание. Отбивание	1		1		
44.		15.20-15.50	Занятие	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1		1		
45.		15.20-15.50	Занятие	Тактика игры Персональная защита	1		1		
46.		15.20-15.50	Занятие	Двусторонняя игра. Правила игры	1		1		
47.		15.20-15.50	Занятие	Передача мяча в движении	1		1		
48.		15.20-15.50	Занятие	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1		1		
49.		15.20-15.50	Занятие	Персональная защита, опека	1		1		
50.		15.20-15.50	Занятие	Двусторонняя игра	1		1		
51.		15.20-15.50	Занятие	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1		1		
52.		15.20-15.50	Занятие	Тактика нападения. Тактика защиты.	1		1		

				Передвижения в нападении и защите					
53.		15.20-15.50	Занятие	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	1		1		
54.		15.20-15.50	Занятие	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	1		1		
55.		15.20-15.50	Занятие	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1		1		
56.		15.20-15.50	Занятие	Ведение мяча при сближении с соперником					
57.		15.20-15.50	Занятие	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками					
58.		15.20-15.50	Занятие	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита					
59.		15.20-15.50	Занятие	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг					
60.		15.20-15.50	Занятие	Ведение мяча при сближении с соперником					
61.		15.20-15.50	Игра	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1		1		
62.		15.20-15.50	Игра	Двусторонняя игра. Судейство игры	1		1		
63.		15.20-15.50	Игра	Двусторонняя игра. Судейство игры	1		1		
64.		15.20-15.50	Игра	Двухсторонняя игра. Судейство игры	1		1		
65.		15.20-15.50	Игра	Тактика защиты. Защитные действия команды	1		1		
66.		15.20-15.50	Игра	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1		1		
67.			Соревновани е					Диагностика	
					67				

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.
 - Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.
 - Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
 - Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997.
 - Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.
 - Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.-Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
 - Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпорткадемПресс, 2002.
 - Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
 - Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.
 - Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.
 - Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.
 - Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000.
 - «Программа воспитания, обучения и развития в детском саду». Журнал «Дошкольное воспитание » №6 2003г.
 - «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.
 - «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э. Й. Адашкявичене.
 - «Подвижные игры детей» И. М. Коротков.
 - «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2003г.
 - Программа «Физическая культура» (под ред. А. П. Матвеева, совместно с М. В. Малахиной).

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ

Комплекс 1

Задачи.

Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 4 кегли.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (4 мин). Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Они должны принять правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка. Ошибки следует поправлять индивидуально.

Вторая часть.

Подвижная игра «Поймай мяч» (8-10 мин). Мячи можно перебрасывать любым способом. Надо показать детям отвлекающие действия при передаче (показывается прием ложной передачи).

Третья часть.

Игра «Сбей кеглю» (3 мин). Сбить кеглю можно любым способом. Поощрять детей, чтобы они искали рациональные способы бросания мяча.

Комплекс 2

Задачи.

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Упражняться в умении быстро реагировать на сигналы.

Пособия. Резиновые мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задание, построившись полукругом. Тренер показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок он показывает. Повторить 3—4 раза ведение мяча правой и 3—4 раза левой рукой.

Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке (3 мин). Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди-сбоку, толкая вниз, не слишком наклоняясь вперед.

Вторая часть.

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (8 мин). Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди - на близкое расстояние, одной рукой от плеча — бросая дальше.

Третья часть.

Дети становятся полукругом, воспитатель бросает им мяч (не по очереди). Перед броском он говорит: «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать овощи, фрукты и т. д. или предметы, которые есть нельзя (3 мин).

Комплекс 3

Задачи.

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Пособия. Мячи по количеству детей, зеленый и красный флажки, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту его отскока (1 мин).

Ведение мяча правой, левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5-2 мин). Тренер следит, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.

Вторая часть.

Подвижная игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2—3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. Игра проводится 5-6 мин.

Игра «Поймай мяч» (6 мин). Следить, чтобы дети принимали правильную стойку, применяли разные способы действия с мячом.

Третья часть.

Повторяется малоподвижная игра «Будь внимателен» (3 мин).

Комплекс 4

Задачи.

Закреплять у детей умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле — передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

Пособия. Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (5 мин).

Во время игры дети выполняют разнообразные движения с мячом. После свистка тренера все должны принять правильную стойку баскетболиста. Однако не следует долго задерживать детей в таком положении. Тренер поправляет ошибки.

Вторая часть.

Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. После 15-20с тренер дает свисток, дети меняют руку (2 мин).

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Дети ведут мячи на 2-3 шага правой рукой, на 2-3 шага левой и т. д. Смотреть, чтобы они не слишком наклонялись вперед. Если у ребенка не получается ведение мяча на полусогнутых ногах, предложить вести мяч с высоким отскоком.

Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин). Напомнить детям, когда вести мяч правой, когда левой рукой. Учить видеть площадку. Роль регулировщика дети выполняют попеременно.

Третья часть.

Игра «Мяч водящему». Соревнование следует проводить на точность действий с мячом. Повторить 3 раза.

Комплекс 5

Задачи.

Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин).

Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой (1 мин). Идти свободным шагом, мяч вести спереди-сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем задание можно выполнять бегом.

Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке (1 мин).

Вторая часть.

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (8-10 мин). Напомнить детям, какими способами можно передавать мяч. Можно показать отвлекающие действия с мячом, поощрять детей в их применении.

Третья часть.

Броски мяча в корзину с места. Организуются три команды. Дети становятся в колонну против корзины на расстоянии 1,5-2 м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, передают его следующему, а сами становятся в конец колонны. Показать детям технику броска мяча двумя руками от груди. Требовать: не опускать голову при броске, смотреть на передний край кольца.

Комплекс 6

Задачи.

Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1 мин).

Ведение мяча с изменением направления передвижения. Дети строятся в колонну по 4-6 человек, каждый с мячом. Напротив каждой колонны выставляются кегли (4-5) на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Дети друг за другом ведут мячи, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Обратно ведут мячи по прямой. Повторить 4-5 раз.

Эстафета ведения мяча. Задание то же, но проводится в форме соревнования «Чья команда быстрее выполнит задание». Повторить 3-4 раза.

Вторая часть.

Подвижная игра «Мотоциклисты» (8 мин). Роль ведущего выполняет ребенок. На свободном месте площадки выставляются кегли, мотоциклисты должны проехать, не задевая их. После 2-3 мин игры дети меняют руки.

Третья часть.

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

Комплекс 7

Задачи.

Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве на площадке.

Пособия. Мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета, 20 кеглей.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Ведение мяча с изменением направления передвижения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой.

Игра «Скажи, какой цвет». Все дети имеют мячи и свободно ведут их по площадке. Водящий тоже передвигается с 2—3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-то цвета, должен, не ловя мяча, а ведя его на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий. Водящий часто меняется.

Вторая часть.

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (9—10 мин). Игра проводится с двумя мячами.

Третья часть.

Катание мяча в цель. Дети делятся на четыре команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляются 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

Комплекс 8

Задачи.

Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, сетка.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задание одновременно 5-8 детей, по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию воспитателя.

Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, веревку), от которого дети начинают передавать мячи и заканчивают. Обратно бегут свободно. Выполнять упражнение 4-5 раз.

Вторая часть.

Подвижная игра «Ведение мяча парами» (9-10 мин). Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.

Третья часть.

Передача и ловля мяча. Дети строятся полукругом. Тренер, называя имя ребенка, быстро бросает ему мяч (2-3 раза, не по очереди). Ребенок ловит мяч и бросает тренеру.

Комплекс 9

Задачи.

Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Приучать помогать друг другу, воспитывать дружелюбие.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч Упражнение выполнять одной и другой ногой. Мяч следует легко бросить об пол, чтобы он отскочил невысоко. Повторить 8-10 раз.

Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю (6-8 раз).

Вторая часть.

Ведение и передача мяча друг другу. Дети становятся парами на расстоянии 2-3м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое и т. д. Задание все дети выполняют одновременно.

Подвижная игра «Мяч ловцу» (9-10 мин). Следует показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и тренер.

Третья часть.

Свободная игра с мячом на площадке (2-3мин). Тренер индивидуально работает с теми детьми, которые не усвоили учебный материал.

Комплекс 10

Задачи.

Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.

Пособия. 5—6 мячей, свисток.

Содержание и методика проведения

Первая часть.

Игра «За мячом» (4-5 мин). Передавать мяч в бодром темпе, сопровождать его взглядом и руками. Бросать мяч точно партнеру.

Вторая часть.

Подвижная игра «Мяч ловцу» (9 —10 мин). Воспитатель напоминает действия защитника и игроков на поле, показывает в игре действия игроков, подбадривает детей. Роли игроков постоянно меняются.

Третья часть.

Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу тренера первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.