

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 76

ПРИНЯТО:  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ д/с №76  
протокол от 28.08.2018 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с № 76  
Исаенко Ю.М.  
«28»августа 2018г.  
приказ от 28.08.2018 г. № 51

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по обучению дошкольников игре в баскетбол

# «Чемпион»

для детей 5-7 лет

Автор-составитель: А.М. Домнина

г. Белгород - 2018 г.

### **Содержание**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Структура программы	5
3.	Содержание программы	6-10
4.	Примерное распределение программного материала	11
5.	Требования к уровню подготовки воспитанников	12
6.	Формы, методы и средства обучения	13-27
7.	Тематическое планирование по баскетболу	27-42
8.	Инвентарь и оборудование	43-44
9.	Режим	45
10.	Список литературы	46
11.	Приложение	47-74

### **Пояснительная записка**

Парциальная образовательная программа игре в баскетбол направлена на реализацию дополнительного образования детей в ДОУ. Разработана на основе программ и методических пособий: Н.И.Николаевой «Школа мяча», Э.Й.Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Л.Н.Волошиной « Современная методология обучения играм с элементами спорта», «Играйте на здоровье», «Выходи играть во двор».

Данная программа рассчитана на возрастную категорию детей 5-7 лет со сроком реализации 2 года предполагает обучение дошкольников технике и тактике командной игры в баскетбол.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее важный период в развитии организма и один из определяющих в становлении личности человека. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка.

На протяжении шестого и седьмого года жизни ребенка существенно увеличивается мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

У старших дошкольников происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании

упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

**Баскетбол - командная игра**, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлечённость ею.

**Баскетбол – спортивная игра**, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Такие тренировки помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. В спортивной игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

**Баскетбол - коллективная игра.** В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут также в ходе игр. Игра в баскетбол развивает навыки поведения ребёнка в коллективе, воспитывает товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

В кружковую работу по обучению детей игре в баскетбол включаются игры с мячом, специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей элементам баскетбола направлено на достижение гармоничного физического развития, на достаточный уровень двигательной подготовленности и активности детей.

Основное внимание на занятиях уделяется созданию общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

**Целью программы** является достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Реализации этой цели будет способствовать решение **следующих задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в баскетболе;

- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами баскетбола;

- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

Программа ориентирована на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией следующих видов деятельности: социально - коммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников для обеспечения достаточной готовности ребенка к школе.

### **Структура программы**

В структуре программы выделены следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка» (ОФП), «Специальная физическая подготовка» (СФП), «Технико-тактическая подготовка» (ТПП), «Контрольные нормативы».

**В разделе «Теоретическая подготовка»** определены темы и содержание бесед с детьми.

**Раздел «Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

**В разделе «Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

**Раздел «Технико-тактическая подготовка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности.

**Раздел «Контрольные нормативы»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет преподавателю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

### Содержание программы

В разделе «Теоретическая подготовка» дается информация на доступном для дошкольников уровне об истории баскетбола, достижениях и успехах баскетболистов России, местных спортсменов. Включен специальный познавательный материал: какие бывают мячи, почему игра называется, так или иначе. Планируются беседы о коллективных действиях в команде, организации взаимопомощи в обучении, оказании первой помощи при ушибах, травмах и др. Методические рекомендации по формированию у детей комплекса знаний о технике, функции игроков, способов их выбора в зависимости от игровой ситуации, использовании инвентаря, устройстве спортивной площадки.

### Общая физическая подготовка

Таблица 1

Основная направленность	Учебный материал
<i>Ходьба, бег</i>	Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу преподавателя, с заданием преподавателя, с предметом в руках.
<i>Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета</i>	Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор

	присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.
<i>Упражнения в упорах</i>	Упражнения из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.
<i>Легкоатлетические упражнения</i>	Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты.
<i>Упражнения с набивным мячом</i>	Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

### Специальная физическая подготовка

Таблица 2

Основная направленность	Учебный материал
<i>Освоение упражнений общей физической подготовки</i>	Упражнения общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами разных размеров, со скакалками, обручами в разных и.п. и движениях рук, ног; индивидуально, в парах, группах, командами; на месте, в движении; в положении стоя, сидя, лежа, в шеренгах, колоннах. Ходьба, бег (различные виды) с дополнительными заданиями.
<i>На укрепление мышц кистей рук и плечевого пояса (специальная физическая подготовка)</i>	Ходьба на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Упражнения для кистей с набивными мячами, гантелями, мячами разного диаметра. Вращательные движения с мячами. Подвижные игры: «Горячий мяч», «Салки с мячом», «Лови, бросай, падать на давай», «Кто скорее»
<i>Развитие навыков точности действий</i>	Различные виды ходьбы: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях, на носках, пятках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, «змейкой», приставными шагами в стороны, вперед, назад, чередуя ходьбу с другими движениями,. Бег: в колонне по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки, с обеганием предметов, игроков; с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки;

	<p>прыжки, вспрыгивание на предметы и спрыгивание с высоты на мат; строевые упражнения.</p> <p>Выполнение действий по рисункам и схемам.</p> <p>Ведение мячей между предметами, игроками; метание мячей в цель (вертикальную и горизонтальную), перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Игры: «Самый меткий», «Кто быстрее», «Эстафеты», «На новое место», «Подбрось - поймай», «Кто больше», «Перемени предмет», «Иголлка-нитка», «Поле-кольцо», «Перестрелка»</p>
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<p>Метание мячей разного диаметра, набивных мячей на дальность. Быстрый бег на 10-20 м (два-четыре раза с перерывами), быстрый бег. Прыжки сериями по 20-40 прыжков, с продвижением вперед (многоскоки), боком вправо, влево, через линии, невысокие предметы, через длинную скакалку. Ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами, боком с опорой руками на предмет.</p> <p>Игры: «Собери мячи»- (соревнования между командами), «Третий лишний», «Догони свою пару», «Перекажи быстрее», «Бегуны», «Прыгуны», «Чье звено скорее передаст»</p>
<i>Развитие координационных способностей</i>	<p>Ходьба и бег с остановками, с изменением направления, с заданиями</p> <p>Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону с теннисными мячами, ракетками в руках; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями, с остановкой на сигнал. Бег с обеганием предметов, с ловлей и увертыванием, челночный бег (2/5 м).</p> <p>Выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении стоя, сидя, лежа на развитие координационных способностей.</p> <p>Передавать мяч из руки в руку на месте, в движении, перебрасывать и ловить мяч.</p> <p>Передачи в кругу двух мячей.</p> <p>Игры: «Мяч водящему», «Разноцветный мячик»; «Мяч соседу», «Живая цель», «Попади в цель», «Мяч навстречу мячу», «Вышло солнце из-за реки...», «Задний ход», «Туннель с мячом», «Стой», «Найди свой цвет», «Ручей». «Перенеси мяч», «У кого меньше мячей», «Чье звено скорее соберется», «Баскетбол с надувным мячом»</p>
<i>Развитие прыгучести</i>	<p>Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком; через линии, невысокие предметы; с короткой скакалкой, прыжок вверх, отталкиваясь одной ногой. Упражнения выполняются с предметами и без них.</p> <p>Подвижные игры: «По кочкам», «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки», «По дорожке на одной ножке», «Не оставайся на полу», «Кузнечики», «Чехарда»</p>
<i>Развитие выносливости</i>	<p>Непрерывный бег 1,5 - 3 мин. Многократное повторение беговых упражнений, передвижений с мячом в игровых ситуациях в умеренном темпе. Увеличивающийся объем прыжков.</p>



# Технико-тактическая подготовка

Таблица 3

Основная направленность	Учебный материал
Освоение стойки баскетболиста	<p><b>Стойка баскетболиста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по сигналу,</li> <li>- во время ходьбы, бега принять стойку баскетболиста;</li> <li>- перемещения в стойке баскетболиста в игровых ситуациях.</li> </ul>
Обучение, закрепление и совершенствование элементов техники баскетбола	<p><b>Ведение мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте;</li> <li>- ведение мяча в разном темпе, с остановкой по сигналу;</li> <li>- ведение мяча правой, левой рукой;</li> <li>- ведение мяча с забрасыванием мяча в кольцо;</li> <li>- ведение мяча змейкой;</li> <li>- ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.</li> </ul> <p><b>Передача и прием мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его;</li> <li>- в парах, тройках, колоннах двумя руками от груди;</li> <li>- из-за головы из разных и.п., передача мяча по кругу;</li> <li>- соревнования командами на точную передачу;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди при движении парами;</li> <li>- передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его;</li> <li>- передача мяча парами при противодействии защитника.</li> </ul> <p><b>Броски в кольцо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски в кольцо с места двумя руками, одной сверху;</li> <li>- броски в кольцо после ведения двумя руками, одной сверху;</li> <li>- броски мяча в быстром темпе командами;</li> <li>- соревнования на точность попадания командами.</li> </ul> <p><b>Сочетание действий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловли – бросков мяча;</li> <li>- ведения – бросков мяча;</li> <li>- ловли – ведения мяча;</li> <li>- ведения - передачи.</li> </ul> <p><b>Командные действия:</b></p> <p>взаимодействия двух, трех игроков, игра в команде (пять игроков).</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <p>ведение мяча в разных стойках, передачи мяча, броски в кольцо с разных точек, прыжковые упражнения.</p>
Основы теоретических знаний по баскетболу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история возникновения игры;</li> <li>- разметка на поле;</li> <li>- линии;</li> <li>- достижения российских баскетболистов;</li> <li>- способы и правила действий в баскетболе;</li> <li>- качества, необходимые баскетболисту.</li> </ul>

## Контрольное тестирование

Таблица 4

	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
I блок: упражнения с подбрасыванием и передачей мяча					
1	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком	Количество раз	Более 60 раз	30-50 раз	0-20 раз
2	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5- 3м	8-10 раз	3-7 раз	1-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте	Количество раз	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	1 раз
2	Бросок мяча в кольцо после ведения	3 броска, ведение – 5м	3 раза	2 раза	1 раз
Сумма баллов за тесты			21	14	7

### Примерное распределение программного материала

Распределение времени в учебном плане на основные разделы программы осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению элементам техники и тактике игры в баскетбол.

Таблица 5

*Примерное распределение времени на различные виды программного материала при двух занятиях в неделю (32 недели), %*

<b>№ п\п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Объем часов (%)</b>
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	23
3.	Специальная физическая подготовка	21
4.	Техническая подготовка	25
5.	Тактическая подготовка	25
6.	Контрольное тестирование	2
	<b>Всего процентов</b>	100

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель у детей старшего дошкольного возраста становится правильнее, свободнее, все движения достигаются определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее. Во время игры он должен уметь определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом. В 5-7 лет дети могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

**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.

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 в корзину. Они выполняются разными способами в зависимости от умения детей, их физической подготовленности и ситуации в игре.

Важнейшим требованием к уровню подготовки воспитанников является принцип отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста. Выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего

дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимых для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

### **Формы, методы и средства обучения.**

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

*Методы:*

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный;
- наглядные методы обучения (демонстрация и показ).

*Основными средствами* являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

*Ловкость* — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

*Гибкость* — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. *Основными средствами* для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основным методом развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной

амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности воспитанников.

*Быстрота, как физическое качество* — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в баскетбол и упражнениями с выполнением технических элементов баскетбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

*Специальная физическая подготовка* предназначается главным образом для развития специальных физических навыков игры в баскетбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемах бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

*Изучение элементов техники баскетбола* в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять.

### ***Структура процесса обучения двигательным действиям***

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

В возрастном диапазоне процесс обучения базируется на первоначального обучения.

Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

*Показ* должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения

фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоколовках, показ его элементов на кино- и фото-граммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике баскетбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих баскетболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

### ***Планирование занятий дошкольников по баскетболу***

Основной формой организации обучения игре в баскетбол является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятий нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке баскетболистов используют комплексные и тематические занятия.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных баскетболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в баскетбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные баскетболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Структура занятия предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

### **I.Подготовительная часть**

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнениям основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Разминка позволяет:

1.Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2.Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3.Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1.Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2.Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3.Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий. **(Приложение 1)**

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия.

### **II. Основная часть**

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1.Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2.Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3.Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.



Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

### **Техника баскетбола**

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на занятиях по физической культуре и во время прогулок. Упражнения в этих действиях должны протекать в условиях, когда внимание детей акцентируется не на точном выполнении остановок, прыжков и других способов передвижения, а на действиях с мячом, от которых зависит ход игры.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4-м занятии они начинают принимать правильное исходное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять **основную стойку баскетболиста**, из которой можно быстро, удобно и успешно, выполнять любое действие с мячом и без мяча. 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.

**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.

**Остановки.** 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. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно. **(Приложение 2)**

### **Техника удержания мяча**

От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

**Формирование чувства мяча.** В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств ребенка, которые направляют движения, корректируют их. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им. На первых порах мяч мешает свободно действовать, особенно передвигаться вперед, но

постепенно ребенок овладевает мячом как инструментом, привыкает к нему, учится точно согласовывать свои движения с особенностями передвижения мяча.

В освоении навыка владения мячом на первом этапе обучения большая роль принадлежит зрительному анализу. 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 им без зрительного контроля.

Задача первого этапа обучения - выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать разнообразные действия, а также стимулировать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска - от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить из одной руки в другую и т. д. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им. Надо добиваться, чтобы им понравились занятия с мячом, чтобы они с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

При обучении дошкольников игре в баскетбол при меняются обычные большие резиновые мячи, которые используются и при обучении другим упражнениям и играм в детском саду.

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.

Разумеется, по ходу игры ребенок может держать мяч в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним по-разному: приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

#### **Правила держания мяча:**

1. Мяч держи на уровне груди.
2. Руки согни, пальцы широко расставь.
3. Локти опусти вниз, мышцы рук расслабь.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

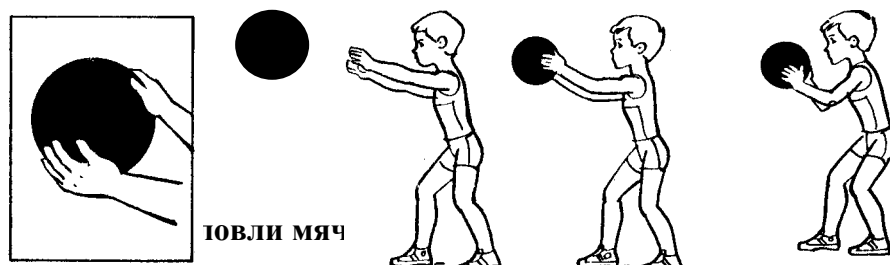
#### **Ловля мяча**

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким

несовершенным способом, он должен переключать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что тратится много времени.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч.

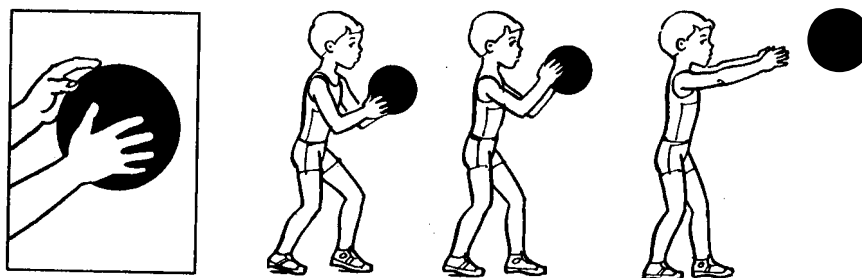
Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч коснется кончиков пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки (рис. 1).



1. МЯЧ ЛОВИ КИСТЯМИ РУК, НЕ ПРИЖИМАЯ К ГРУДИ, ПРОДВИГАЯСЬ НАВСТРЕЧУ ЛЕТАЩЕМУ МЯЧУ.

2. Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним. Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передачи его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками 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 (рис. 2). Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.



**Рис.2**

На первых порах при передаче мяча большинство детей стараются толкать мяч обеими руками, широко разводя локти в сторону. Но уже после 2-3 занятий многие начинают выполнять подготовительные движения перед передачей мяча. Вначале детям трудно установить, точное расстояние до объекта, в который надо бросить мяч, и предусмотреть траекторию его полета, они часто бросают мяч в ноги партнера. Но уже после 3-5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действия: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе.

**Правила передачи мяча:**

1. Локти опусти вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.

### 3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка - плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища. (Приложение 3)

#### Ловля мяча

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что тратится много времени.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину 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 (рис. 3).

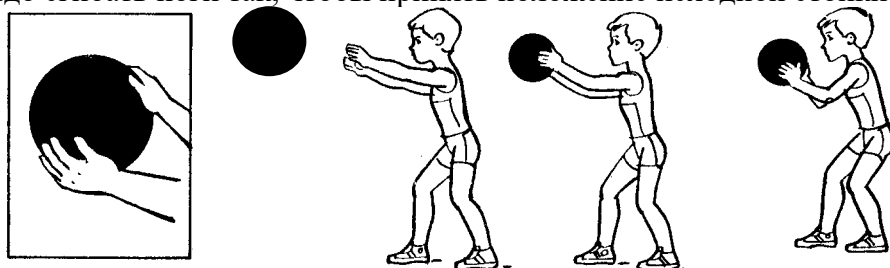


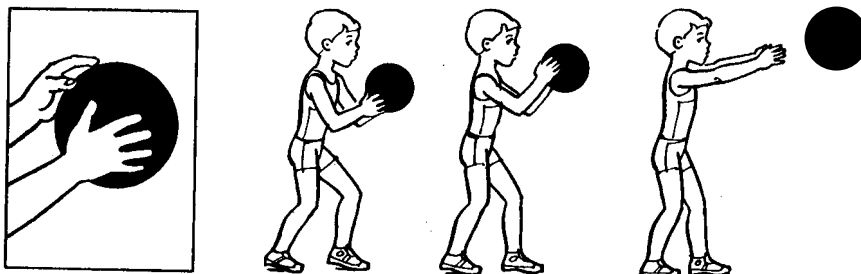
Рис.3

#### Правила ловли мяча:

1. Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним. Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передачи его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками 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 (рис. 4). Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.



#### Рис.4

На первых порах при передаче мяча большинство детей стараются толкать мяч обеими руками, широко разводя локти в сторону. Но уже после 2-3 занятий многие начинают выполнять подготовительные движения перед передачей мяча. Вначале детям трудно установить, точное расстояние до объекта, в который надо бросить мяч, и предусмотреть траекторию его полета, они часто бросают мяч в ноги партнера. Но уже после 3-5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действия: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе.

#### Правила передачи мяча:

4. Локти опусти вниз.
5. Бросай мяч на уровне груди партнера.
6. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка - плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

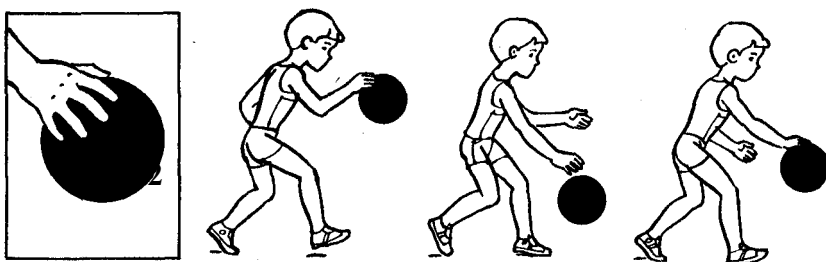
Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища. (Приложение 3)

#### Ведение мяча

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним по площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. В методических пособиях для преподавателей по физической культуре рекомендуется упражнение - отбивание мяча. Однако это действие отличается от ведения тем, что не имеет четкой техники выполнения. Дети выполняют его свободно, при обучении акцентируется только высота отскока мяча. Ведение мяча - более целенаправленное действие, и к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует никакой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно, держать спину, не наклоняться и мячу, видеть площадку. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

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 (рис. 5). Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением.



### **Рис.5**

На начальном этапе обучения ведению мяча отмечается много типичных ошибок. Прежде всего, дети стараются бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье, или бьют рукой с сомкнутыми пальцами по мячу сверху. Многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает продвижению вперед, так как при этом возможно передвижение лишь маленькими, частыми и неравномерными шагами. Другие пытаются вести мяч, протягивая напряженную руку вперед и продвигаясь широкими шагами, как будто делая выпады. При таком способе передвижения они ударяют мяч об пол 2-3 раза на каждый шаг. У подавляющего большинства детей выполняемые движения в это время неритмичны, медленны, скованны. Они не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног. Из-за неритмичности мяч отскакивает от пола на различную высоту, что чаще всего кончается его потерей.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направление перемещения т. п. При этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом о площадку. При этом ребенок двигается непринужденно, шаг его становится достаточно широким и свободным.

Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно, наклонено вперед, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед - в сторону предстоящего движения. **(Приложение 4)**

### **Бросание мяча в корзину.**

От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничивать привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой 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 (рис. 6). 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. Однако выполнение этого приема в движении для ребенка 6-7-летнего возраста еще трудновато, его легко усваивают только более способные дети. Поэтому целесообразно

учить детей бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. Такой способ бросания мяча в корзину доступен и полезен для дошкольников, он широко применяется в подвижных играх с элементами баскетбола и в самой игре баскетбол.

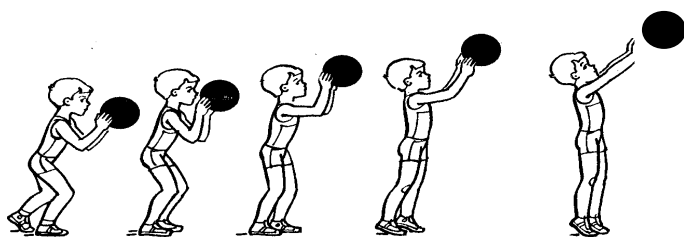


Рис.6

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.

В начале обучения все дети бросают мяч в корзину, стоя на прямых, плотно сжатых ногах. Многие не только не направляют бросок мяча движением кисти руки, не прицеливаются, но даже не сопровождают полет мяча взглядом, оставляют голову опущенной. Часто при этом дети отводят локти в сторону. Но уже на 2-3-м занятии они начинают принимать правильную стойку перед броском, сопровождать мяч взглядом.

Иногда дети не умеют придать мячу нужное направление, бросают его с низкой траекторией или прямо вверх. и их следует учить этому. Вначале дети бросают мяч с того места, где им удобнее произвести бросок, затем с расстояния 1 м; в дальнейшем расстояние увеличивается до 2-2,5 м. В результате многократных действий с мячом у них вырабатываются глазомер, умение оценивать траекторию полета мяча, точное различение расстояния и расположения объектов в пространстве. Дети начинают быстро и точно бросать мяч.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускай голову, сопровождай его руками.
2. Смотри в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита - прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.
3. Бросай смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается). **(Приложение 5)**

### **Индивидуальные особенности формирования у детей действий с мячом**

Процесс формирования действий с мячом в определенной мере обусловлен индивидуальными особенностями детей. Дети, у которых более координированные, точные движения, которые быстро реагируют на сигналы и умеют оценивать сложившуюся ситуацию на площадке, быстро овладевают правильной техникой действий с мячом. Им достаточно показать, объяснить и дать возможность потренироваться в действиях.

Уже после 2-3 занятий такие дети могут выполнять основу действия, хотя будут при этом отмечаться некоторые ошибки в их действиях, ограничения в темпах выполнения действий с мячом. Например, при передаче мяча ребенок может забыть принять правильную стойку, при броске в корзину недостаточно активно бросить мяч. Он свободно и правильно может довить мяч, стоя на месте, но не умеет ловить его, если мяч послан неточно. При ведении мяча ребенок легко продвигается шагом, но свободно бежать, ведя мяч, затрудняется, слабо управляет мячом деовой рукой.

В процессе дальнейших упражнений дети учатся не только правильно выполнять действия с мячом, но быстро и обдуманно при менять разные их сочетания, подбирать действия, более соответствующие сложившейся обстановке на площадке.

Однако часть детей значительно труднее овладевает правильными действиями с мячом. Некоординированность движений, особенно медленная реакция на действия другого игрока или на летящий мяч, неумение сосредоточиться замедляет процесс их обучения.

Если ребенок невнимателен, не умеет сосредоточиться при выполнении учебных заданий, не проявляет активности, движения его вялые, медлительные, педагог должен найти индивидуальный подход к нему. Сперва надо стремиться заинтересовать ребенка физическими упражнениями. Для этого можно его подбадривать, выдвигать водящим (когда эта роль более легкая). Можно предложить ему упражняться с ребенком, технически правильно выполняющим движения, или при возможности педагогу надо самому показать ребенку то или иное движение. В играх с элементами индивидуальных соревнований можно давать облегченное задание, уравнивающее его силы с другими детьми, и т. д.

С течением времени ребенок убеждается, что может не хуже других играть с мячом, это повышает интерес, привлекает его к более инициативному участию в играх и упражнениях. Главное, чтобы ребенок стал подвижнее, при необходимости боролся за мяч, старался помочь, товарищу, попавшему в опасное положение, помогал выиграть очко. Заинтересованность играми и упражнениями с мячом вызывает в свою очередь необходимость внимательно выслушивать объяснения правил игры, техники выполнения движений.

В связи с индивидуальными особенностями и детей требуется особенно тщательный подбор действий с мячом, так как они должны соответствовать возможностям всех детей. Ненасильственные задания, преждевременно предлагаемые слабым детям, так же как и упражнения, не требующие определенных усилий от более сильных детей, одинаково не обеспечивают оптимального развивающего влияния на формирование действий с мячом.

Рассмотрим конкретно возможности осуществления индивидуального подхода на примере проведения занятия.

В начале занятия дети упражняются в передаче мяча. Проводится игра «Мяч водящему», дети играют по подгруппам (6 подгрупп). Водящим назначают ребенка, который хорошо владеет мячом. Он выполняет более трудные задания, чем остальные игроки. При повторении игры водящие меняются.

После этого дети делятся на две подгруппы (в одной - лучше владеющие мячом, во второй - слабее). Первая подгруппа детей проводит подвижную игру «Защита крепости», вторая, «Играй, играй, мяч ее теряй». В первой игре дети должны выполнять действия с одним мячом, уметь сочетать, свои движения с движениями товарища. Роли распределяются соответственно их возможностям. В игре «Играй, играй, мяч не теряй»



дети тоже могут выполнять разнообразные действия, но при этом каждый играет со своим мячом, что значительно проще, но полезнее для второй группы.

Для облегчения руководства игрой и формирования умений самостоятельно играть с мячом можно привлечь одного ребенка для выполнения функции судьи. В данном случае, в более простой игре « Играй, играй, мяч не теряй», судейство доставит ребенку большое удовольствие.

В конце занятия предлагается упражнение - обвести мяч между расставленными кеглями, не опрокидывая их. Особенно оно рекомендуется детям, слабо владеющим мячом.

Если игры и упражнения с мячом подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения мячом, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

### **Тактическая подготовка баскетболиста**

Тактика игры в баскетбол определяет, что нужно делать команде владеющей мячом, и что предпринять команде, когда баскетбольный мяч у соперников.

Команда, которая владеет мячом, организует атаку с помощью групповых, командных или индивидуальных действий игроков. Нападающим баскетболистам нужно не дать организовать защиту соперникам и метко бросить мяч по корзине.

Защищающаяся команда, наоборот, должна не дать возможность атаковать свою корзину нападающим баскетболистам из удобного положения.

Под командными тактическими действиями стоит подразумевать определенную расстановку игроков на площадке, функции каждого баскетболиста в команде и характер их взаимодействий, как в нападении, так и в защите.

Групповые действия — это взаимосвязанная игра нескольких баскетболистов, которые решают одну тактическую задачу. Что касается индивидуальных тактических действий, так это самостоятельное решение баскетболиста, взявшего на себя инициативу всей команды.

Тактику игры в баскетбол принято делить на две части: тактику нападения и защиты с различными комбинациями и вариантами взаимодействия игроков.

### **Теоретическая подготовка**

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия занимающегося в процессе нарушает обратную связь в системе «педагог - воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях. **(Приложение 6)**

### **Подвижные игры и эстафеты**

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся.

Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды.

Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям. **(Приложение 7)**

### **III. Заключительная часть**

*Заключительная часть* занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

### **Тематическое планирование по баскетболу**

Тематическое планирование составляется в соответствии с разделами программы при двух занятиях в неделю (с октября по май).

**Тематический план по баскетболу для детей 6-7 лет**

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<i><b>Атлетическая подготовка</b></i>																								
1. "Найди свой цвет"	+									+								+						
2. "Вышло солнце из-за реки"		+									+			+			+		+					
3. "Задний ход"			+									+				+				+				
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+	+	+	+						+								+		+	
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+											+		+
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)												+	+	+	+									
7. "Туннель с мячом"		+		+		+			+							+	+	+	+					
8. "Перекажи быстрее"			+					+		+										+	+	+	+	
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+				+		+				+			+	+		+							+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)																								
11. "Чехарда"																								
<i><b>Технико-тактическая подготовка</b></i>																								
1. Стойка баскетболиста	+	+	+	+													+	+	+	+				
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом					+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+												
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6. Передача мяча двумя руками от груди				+	+					+	+							+	+					
7. Передача мяча одной рукой от груди						+	+					+	+							+	+			
8. Передача мяча двумя руками при движении парами								+						+								+		
9. Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+								+							
10. Передача мяча в тройках, пятерках		+								+								+						
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Ведение мяча на месте			+	+	+	+	+																	
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление															+								+	

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ. отскоком														+								+		
16. Введение мяча при противодействии																								
17. Введение мяча, остановка, передача мяча																								
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину													+								+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+								+
20. Бросок мяча после ведения							+								+								+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+								+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча									+								+							
23. Бросок после ловли мяча																+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Теоретическая подготовка</i>																								
1. Откуда пришел баскетбол	+	+	+																					
2. Какие бывают мячи				+	+	+																		
3. Поле, его линии							+	+	+															
4. Как разыгрываем мяч										+	+	+												
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе													+	+	+									
6. Штрафные броски																+	+	+						
7. Играем вдвоем																			+	+	+			
8. Нападаем – защищаем																						+	+	+
9. Что нужно, чтобы побеждать																								
10. Почему мы проиграли																								

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	январь								февраль								март							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
<i>Атлетическая подготовка</i>																								
1. "Найди свой цвет"																+	+	+	+					
2. "Вышло солнце из-за реки"		+													+					+	+	+	+	
3. "Задний ход"					+					+				+										+
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+			+				+		+											
5. "Серпантин" (бег между игроками)			+					+				+												
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)	+					+			+															
7. "Туннель с мячом"																			+					
8. "Перекажи быстрее"																		+		+				
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+	+	+	+	+	+											+				+	+		
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)							+	+	+	+	+					+							+	
11. "Чехарда"												+	+	+	+									+
<i>Технико-тактическая подготовка</i>																								
1. Стойка баскетболиста																	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+								+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот			+	+	+	+	+	+																
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Ловля мяча																								
6. Передача мяча двумя руками от груди		+	+							+	+				+								+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди				+	+							+	+				+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами						+								+					+					
9. Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+						+								+	
10. Передача мяча в тройках, пятерках		+								+														+
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Ведение мяча на месте																								
13. Ведение мяча вокруг себя								+							+									+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+							+									+	
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ. отскоком						+																+		

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	январь								февраль								март							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
16. Ведение мяча при противодействии						+																+		
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча													+											
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину					+											+					+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+							+									+
20. Бросок мяча после ведения							+							+									+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+			+													+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+															+	+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>																								
1. Откуда пришел баскетбол																								
2. Какие бывают мячи																								
3. Поле, его линии																								
4. Как разыгрываем мяч																						+	+	+
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																			+	+	+			
6. Штрафные броски																+	+	+						
7. Играем вдвоем													+	+	+									
8. Нападаем – защищаем										+	+	+												
9. Что нужно, чтобы побеждать	+	+	+				+	+	+															
10. Почему мы проиграли				+	+	+																		

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	апрель									май								
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64		
<b>Атлетическая подготовка</b>																		
1. "Найди свой цвет"												+					+	
2. "Вышло солнце из-за реки"																		
3. "Задний ход"	+	+	+															
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+	+	+	+											
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+							
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)			+									+	+	+	+			
7. "Туннель с мячом"				+														
8. "Перекажи быстрее"					+						+		+					
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)		+				+		+		+				+		+		
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)	+						+			+						+		
11. "Чехарда"									+									
<b>Технико-тактическая подготовка</b>																		
1. Стойка баскетболиста																		
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+										
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5. Ловля мяча																		
6. Передача мяча двумя руками от груди							+	+								+	+	
7. Передача мяча одной рукой от груди	+	+							+	+								
8. Передача мяча двумя руками при движении парами			+								+							
9. Передача мяча в шеренге, по кругу							+									+		
10. Передача мяча в тройках, пятерках								+									+	
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
12. Ведение мяча на месте																		
13. Ведение мяча вокруг себя								+									+	
14. Ведение мяча, изменяя направление							+									+		
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ. отскоком						+								+				
16. Ведение мяча при противодействии																		



Содержание материала (для детей 6-7 лет)	апрель									май							
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча				+									+				
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину			+									+					
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+	
20. Бросок мяча после ведения							+								+		
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+			
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+								+								
23. Бросок после ловли мяча								+								+	
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Теоретическая подготовка																	
1. Откуда пришел баскетбол							+	+	+								
2. Какие бывают мячи				+	+	+				+	+	+					
3.Поле, его линии	+	+	+										+	+	+		
4. Как разыгрываем мяч																+	
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																	
6. Штрафные броски																	
7.Играем вдвоем																	
8.Нападаем – защищаем																	
9.Что нужно, чтобы побеждать																	
10. Почему мы проиграли																	

**Тематический план по баскетболу для детей 5-6 лет**

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<i><b>Атлетическая подготовка</b></i>																								
1. "Найди свой цвет"	+	+								+								+						
2. "Вышло солнце из-за речки"			+	+							+			+			+		+					
3. "Задний ход"												+				+				+				
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)	+	+			+	+	+						+								+		+	
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+											+		+
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)												+	+	+	+									
7. "Туннель с мячом"		+		+		+			+							+	+	+	+					
8. "Перекажи быстрее"			+					+		+										+	+	+	+	
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+				+		+				+			+	+		+							+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)																								
11. "Чехарда"																								
<i><b>Технико-тактическая подготовка</b></i>																								
1. Стойка баскетболиста	+	+	+	+													+	+	+	+				
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом					+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+												
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 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							+	+																
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+														
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+												
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+										

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
- 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																			+	+				
5. Ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6. Передача мяча двумя руками от груди				+	+					+	+							+	+					
7. Передача мяча одной рукой от груди						+	+					+	+							+	+			
8. Передача мяча двумя руками при движении парами								+						+								+		
9. Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+								+							
10. Передача мяча в тройках, пятерках		+								+								+						
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+						+	+	
12. Ведение мяча на месте			+	+	+	+	+																	
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление															+								+	
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ. отскоком														+								+		
16. Ведение мяча при противодействии																								
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча																								
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину													+								+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+								+
20. Бросок мяча после ведения							+								+							+		
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+								+		

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча									+								+							
23. Бросок после ловли мяча																+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>																								
1. Откуда пришел баскетбол	+	+	+																					
2. Какие бывают мячи				+	+	+																		
3. Поле, его линии							+	+	+															
4. Как разыгрываем мяч										+	+	+												
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе													+	+	+									
6. Штрафные броски																+	+	+						
7. Играем вдвоем																			+	+	+			
8. Нападаем – защищаем																						+	+	+
9. Что нужно, чтобы побеждать																								
10. Почему мы проиграли																								

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	январь								февраль								март							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
<b>Атлетическая подготовка</b>																								
1. "Найди свой цвет"																+	+	+	+					
2. "Вышло солнце из-за реки"		+													+					+	+	+	+	
3. "Задний ход"					+					+				+										+
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+			+				+		+											
5. "Сerpантин" (бег между игроками)			+					+				+												
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)	+					+			+															
7. "Туннель с мячом"																			+					
8. "Перекасти быстрее"																		+		+				
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+	+	+	+	+	+											+				+	+		
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)							+	+	+	+	+					+							+	
11. "Чехарда"												+	+	+	+									+
<b>Технико-тактическая подготовка</b>																								
1. Стойка баскетболиста																	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+								+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот			+	+	+	+	+	+																
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 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							+	+																
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+														
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+												
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+										

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	январь								февраль								март							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
- 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																			+	+				
5.Ловля мяча																								
6.Передача мяча двумя руками от груди		+	+							+	+				+								+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди				+	+							+	+				+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами						+							+						+					
9.Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+						+								+	
10.Передача мяча в тройках, пятерках		+								+														+
11.Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+							+	+
12. Ведение мяча на месте																								
13. Ведение мяча вокруг себя								+							+									+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+							+									+	
15.Ведение мяча с высоким, ср., низ. отскоком						+																+		
16. Ведение мяча при противодействии																								
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча													+											
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину					+											+					+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+							+									+

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	январь								февраль								март							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
20. Бросок мяча после ведения							+							+									+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+			+													+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+															+	+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>																								
1. Откуда пришел баскетбол																								
2. Какие бывают мячи																								
3. Поле, его линии																								
4. Как разыгрываем мяч																						+	+	+
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																			+	+	+			
6. Штрафные броски																	+	+						
7. Играем вдвоем													+	+	+									
8. Нападаем – защищаем										+	+	+												
9. Что нужно, чтобы побеждать	+	+	+				+	+	+															
10. Почему мы проиграли				+	+	+																		

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	апрель									май						
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
<b>Атлетическая подготовка</b>																
1. "Найди свой цвет"												+				+
2. "Вышло солнце из-за реки"																
3. "Задний ход"	+	+	+													
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+	+	+	+									
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+					
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)			+									+	+	+	+	
7. "Туннель с мячом"				+												
8. "Перекажи быстрее"					+						+		+			
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)		+				+		+		+				+		+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обручем)	+						+			+					+	
11. "Чехарда"									+							
<b>Технико-тактическая подготовка</b>																
1.Стойка баскетболиста																
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+	+	+	+	+
4.Упр.для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- 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							+	+								
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+						
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+				

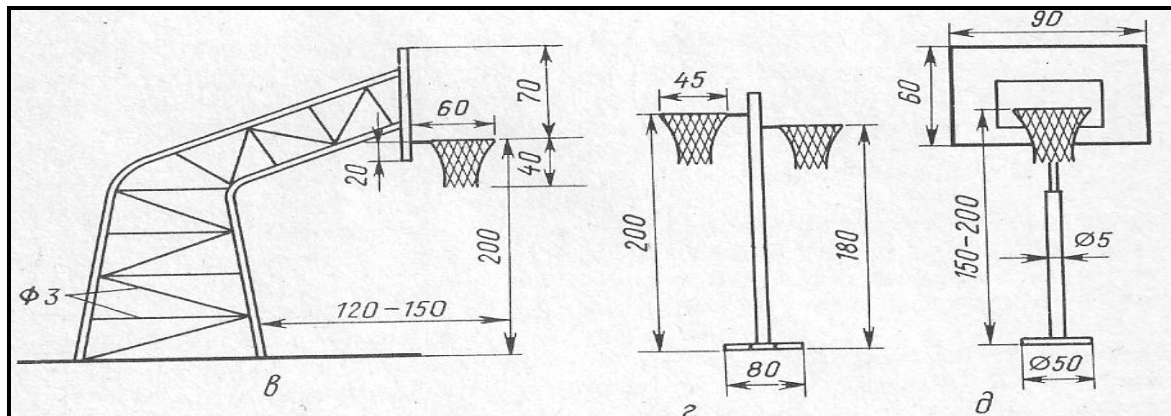


Содержание материала (для детей 5-6 лет)	апрель									май								
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64		
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+				
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его															+	+		
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку													+	+				
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками											+	+						
5. Ловля мяча									+	+								
6. Передача мяча двумя руками от груди							+	+							+	+		
7. Передача мяча одной рукой от груди	+	+							+	+								
8. Передача мяча двумя руками при движении парами			+								+							
9. Передача мяча в шеренге, по кругу							+								+			
10. Передача мяча в тройках, пятерках								+										+
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+								
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+						
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+				
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+		
12. Ведение мяча на месте																		
13. Ведение мяча вокруг себя								+										+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+								+			
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ. отскоком						+								+				
16. Ведение мяча при противодействии																		
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча				+									+					
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину			+									+						
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+										+

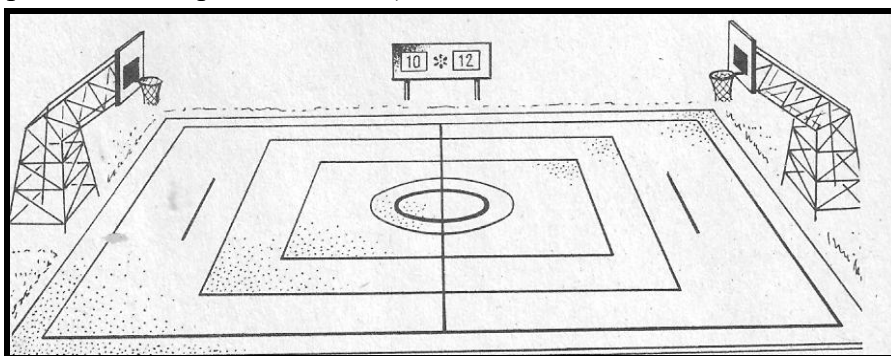
Содержание материала (для детей 5-6 лет)	апрель									май							
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	
20. Бросок мяча после ведения							+								+		
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+			
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+								+								
23. Бросок после ловли мяча								+								+	
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Теоретическая подготовка</i>																	
1. Откуда пришел баскетбол							+	+	+								
2. Какие бывают мячи				+	+	+				+	+	+					
3.Поле, его линии	+	+	+										+	+	+		
4. Как разыгрываем мяч																+	
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																	
6. Штрафные броски																	
7.Играем вдвоем																	
8.Нападаем – защищаем																	
9.Что нужно, чтобы побеждать																	
10. Почему мы проиграли																	

## Инвентарь и оборудование

Оборудование площадок для обучения игры в баскетбол должно отвечать определенным требованиям. Применительно к участку детского сада, с учетом возраста старших дошкольников, наиболее удобна площадка для игр с мячом, уменьшенная наполовину по сравнению со взрослой. Площадка должна быть с твердым грунтом, утрамбованной землей, асфальтом. Размеры площадки 15х8м.

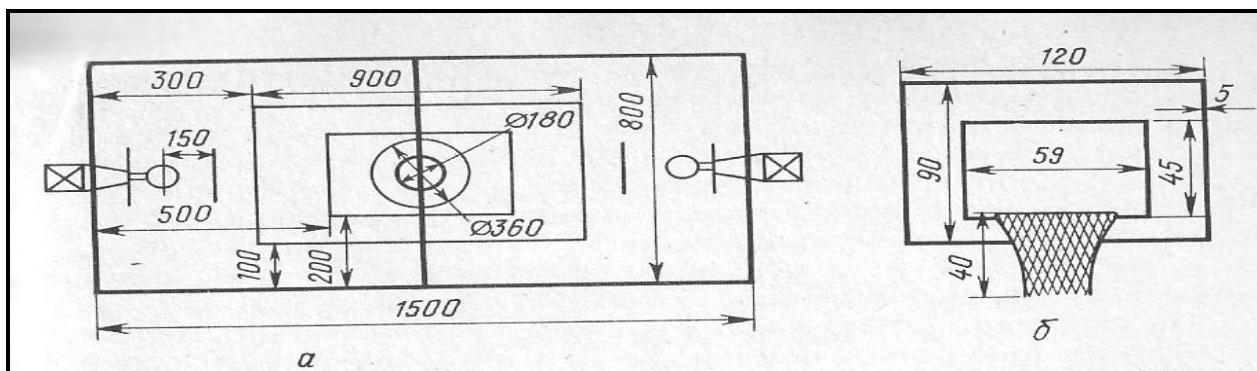


Границей площадки являются боковые и лицевые линии, которые наносятся краской. В центре площадки следует отметить круг,  $d = 1.8$  м для розыгрыша мячей. Отмечать штрафную площадку не надо, т.к. штрафные броски не применяются (они могут снизить интерес детей к игре в баскетбол).



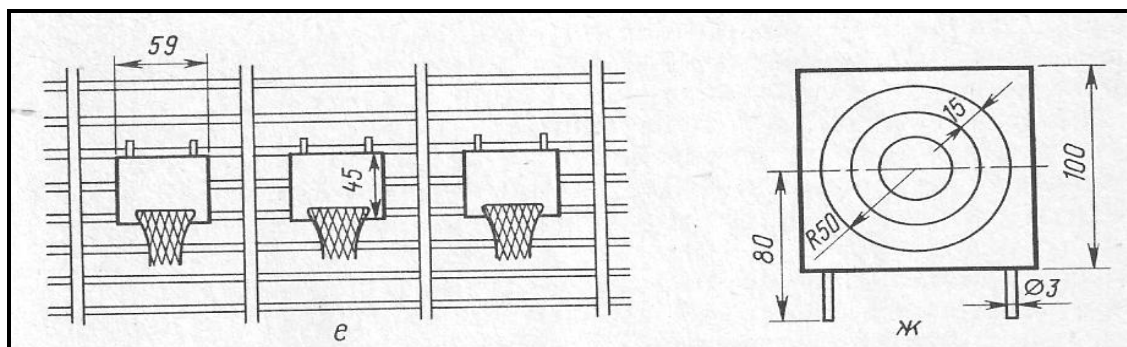
Корзины по размерам должны соответствовать стандартным, т.е с внутренним диаметром 45см, длиной сетки 40см. Этот диаметр корзины увеличивает вероятность попадания мяча. Корзины подвешивают не ниже 1.80м и не выше 2м над уровнем площадки.

Щиты размером 120х90 см делаются из целого прочного ДСП, поверхность окрашивается в белый цвет, а края обводятся линией шириной в 5см. Окантовку щитов желательно сделать яркой краской (красной, голубой). Стойку, к которой крепятся щиты, следует выносить на 1 – 1,5м от лицевой линии в целях предупреждения травм у детей.



На расстоянии 1-2 м от площадки не должно быть деревьев и жестких предметов: камней, архитектурных форм, песочниц и т.д.

Для игры используются детские резиновые и мини-мячи для баскетбола  $d = 18-20$  см. При обучении ведению мяча рекомендуется использовать мячи, которые хорошо отскакивают от пола.



В физкультурном зале ДООУ оборудуются два кольца на стене, и несколько переносных щитов с кольцами. В летнее время, когда дети освоят технику игры, игра проводится на открытой оборудованной площадке.

### **Режим.**

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.1.3049-13. Расписание занятий составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в образовательном учреждении и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

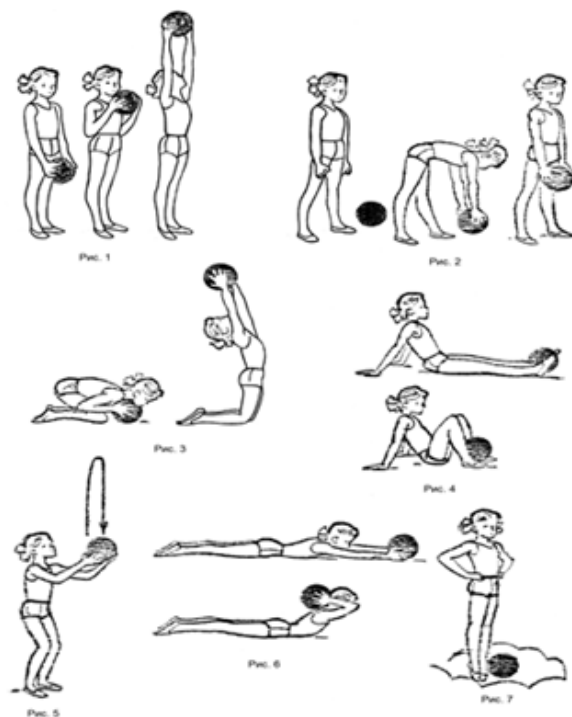
- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по баскетболу;
- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 – х раз в неделю;
- между занятиями в образовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;
- продолжительность одного занятия не должна превышать 30 минут.
- рекомендуемый режим занятий в группах:
  - наполняемость: 10 детей оптимальная 15 допустимая,
  - число занятий в неделю: 2 раза.

### Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. -79с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада.- М. Просвещение, 1992. -159 с.
3. Белов С.А. «Секреты баскетбола»- М.: «Физическая культура и спорт», 1982 г.
4. Гришин В.Г. «Игры с мячом»- М., 1975 г.
5. Николаева Н.И. «Школа мяча»: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2008, 96 с.
6. Рунова М.А. «Двигательная активность детей 5-7 лет в самостоятельной деятельности» М., 2009 г.
7. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
8. Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольное образование.- МН.: УП «ИВЦ Минфина», 2004.- 138 с.

## Примерные упражнения для общей разминки

### №1 Комплекс упражнений с мячом



**Упражнение 1.** И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо. **Упражнение 2.** И.п. – «Переложить мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

**Упражнение 3.** И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову

назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

**Упражнение 4.** И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

**Упражнение 5.** И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

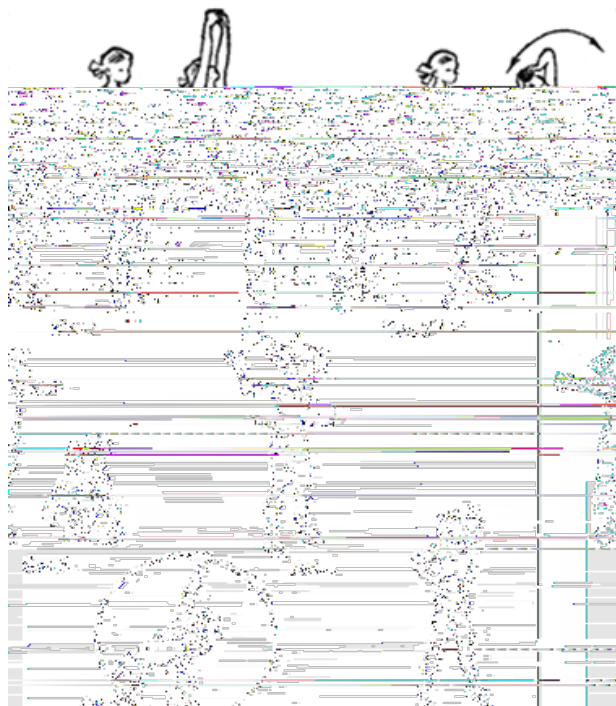
**Упражнение 6.** И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

**Упражнение 7.** И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

**Упражнение 8.** Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

### №2 Комплекс упражнений с малым мячом

**Упражнение 1.** И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверх должны быть точно над головой.



*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

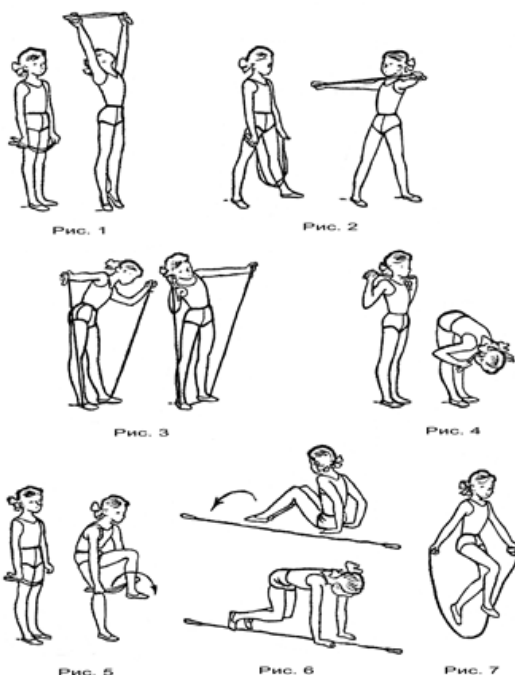
*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать его большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

*Упражнение 6.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

*Упражнение 7.* Ходьба. Дыхание произвольное.

### **№3 Комплекс упражнений с короткой скакалкой**



*Упражнение 1.* И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 1). 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь по шире, скакалка вдвое внизу (рис. 2). 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы (рис. 3). 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь,



натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

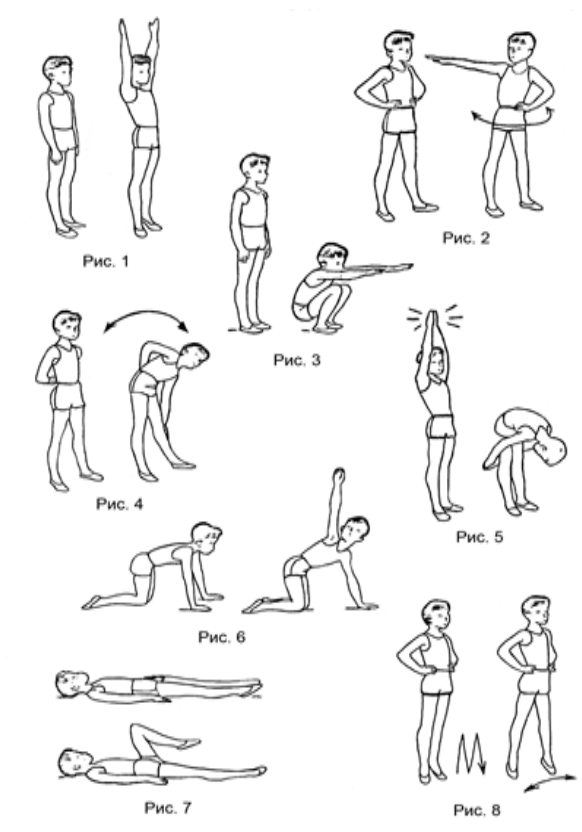
**Упражнение 4.** И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам (рис. 4). 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

**Упражнение 5.** И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 5). 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

**Упражнение 6.** И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку (рис. 6). 1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

**Упражнение 7.** И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед (рис. 7). Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

**Упражнение 8.** Ходьба с восстановлением дыхания.



#### **№ 4 Комплекс упражнений без предметов**

**Упражнение 1.** И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

**Упражнение 2.** И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

**Упражнение 3.** И.п. – о.с. (рис. 3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

**Упражнение 4.** И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения

выполнять в одной плоскости.

**Упражнение 5.** И.п. – о. с. (рис. 5). 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

*Упражнение 6.* И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.* И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания

### **Примерные упражнения для специальной разминки**

#### ***Беговые упражнения***

- 1.Бег приставным шагом правым и левым боком вперед, бег спиной вперед
- 2.Бег с высоким подниманием бедра.
- 3.Семенящий бег
4. Бег с захлестыванием голени.
5. Бег с остановками по звуковому и зрительному сигналу.

### Методические рекомендации по обучению стойке и передвижению по площадке

Обучение перемещению начинается с ознакомления детей с основной стойкой баскетболиста. Здесь следует обращать особое внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

При беге важно, чтобы дети правильно ставили стопу. Резкое увеличение скорости достигается сильным наклоном туловища, короткими и резкими движениями ног, постановкой первых шагов с носка.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, остановка после быстрого бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

#### Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.  
Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку
2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.  
Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную педагогом. Педагог часто меняет направление передвижения.  
Вариант. После дополнительного знака педагога один ребенок движется быстрее других приставным шагом, обгоняя всю группу, и становится на свое место в круг.  
(Рис. 1)

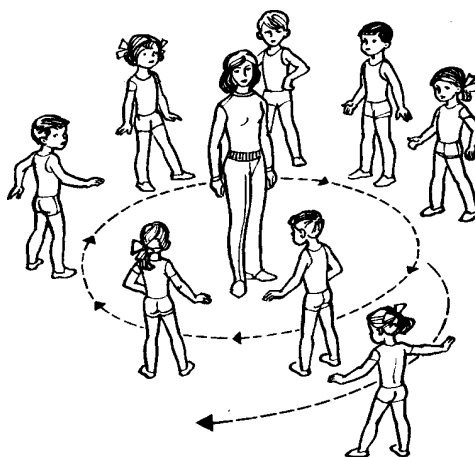


Рис. 1

3. Построение: дети становятся в круг.  
Выполнение: все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку.
4. Построение: дети встают в 2-3 колонны на расстоянии 2-3 м. одна от другой

Выполнение: колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала педагога стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними. (Рис.2)

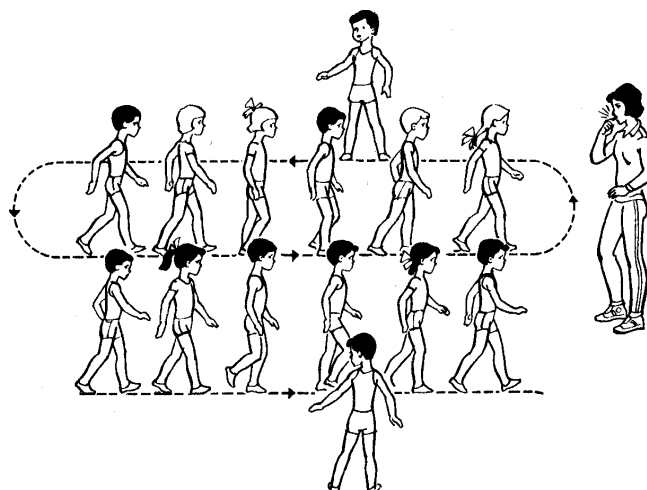


Рис.2

5. Построение: дети разделяются на группы по 4-5 игроков, рассчитываются в них по порядку и становятся в колонны.

Выполнение: педагог вызывает детей по номерам (не по порядку). Они бегут спиной вперед до указанного места и возвращаются обычным шагом. Выигрывают те, кто быстрее выполнил задание.

(На рисунке 3 показаны условные обозначения, используемые в иллюстрациях: 1- траектория мяча 2- ведение мяча, 3- передвижение игрока)

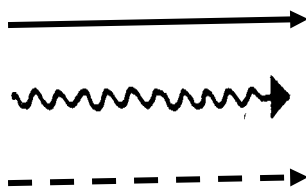


Рис.3

### Методические рекомендации по обучению ловле и передаче мяча

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди, используя легкие упражнения. Осваивается положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены или щита, подвешенного на уровне груди ребенка, после броска мяча вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча параллельно с передачей его двумя руками от груди. Способствуют этому такие упражнения: ловля мяча на месте и передача его двумя руками партнеру; ловля на месте и передача мяча, делая шаг вперед сзади стоящей ногой; передача со следующим шагом и перемена местами с игроком, получившим мяч.

Ловля и передача мяча выполняются сначала при ходьбе, затем при беге. Необходимо учить довить мяч, летящий навстречу и сбоку, низко и высоко, на месте и в движении. Последовательно усложняются упражнения в ловле мяча, варьируются и направления передачи мяча. При этом используются следующие упражнения: передачи мяча парами, передачи в тройках, в четверках, в кругу. Сначала упражнения выполняют стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей, на место получившего мяч и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении.

В каждом упражнении следует давать детям посильные задания: выбирать соответствующий способ и направление передачи мяча, действовать в зависимости от показа действия или команды воспитателя. При совершенствовании ловли и передачи мяча широко применяются сочетания этих действий с другими приемами: остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умения передавать его правой, так и левой рукой.

#### Упражнения для обучения ловле и передаче мяча

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу, но уже второму ребенку. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т. д. Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге. (Рис.1) Когда дети хорошо усвоят упражнение, его можно выполнять с несколькими мячами (3-4).

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2 м. один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Вариант. Мячи у крайних детей каждой тройки. Они поочередно передают мяч среднему ребенку, который возвращает мяч тому, от которого получил его.

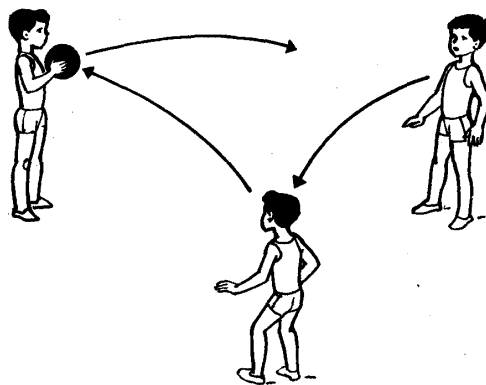


Рис.1

7. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу, т. е. мяч перемещается по треугольнику. (Рис. 2)

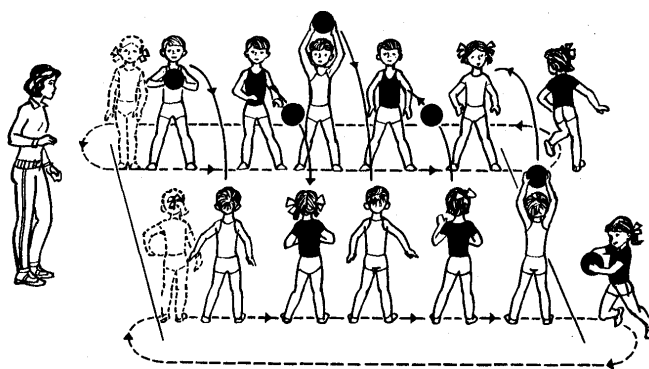


Рис.2

Построение: трое детей встают треугольником, у них один мяч. Место игрока можно отметить, обручем, положив его на пол.

Выполнение: дети передают мяч друг другу по очереди. После передачи мяча каждый ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч, т. е. бежит вслед за мячом.

5. Построение: дети строятся в две шеренги лицом друг к другу. В каждой паре по мячу.

Выполнение: обе шеренги движутся приставным шагом до установленного места, и дети в парах перебрасывают друг другу мяч. От установленного места пара расходится, дети переходят в конец своей шеренги (рис. 3) и продолжают упражнение.

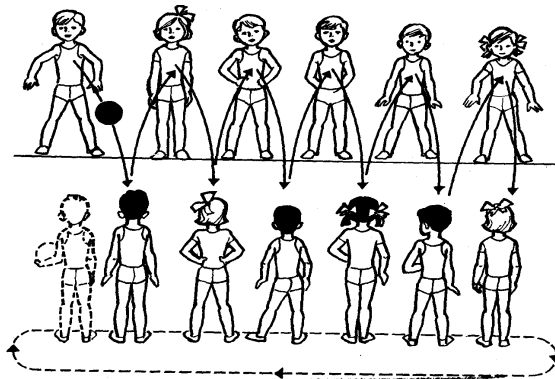


Рис.3

**Методические рекомендации по обучению ведению мяча**

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте попеременно правой и левой рукой и др., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч. Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, при этом регулируется высота и скорость отскока мяча. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, пальцы удобно разведены, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль. Внимание ребенка обращается на правильное положение руки и головы, на контроль за мячом с помощью бокового зрения.

После того как ребенок научиться контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Главное внимание обращают на выработку чувства ритма, умение координировать движения рук и ног. Ребенок должен выполнять движения свободно, непринужденно, мяч не должен препятствовать бегу. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча.

Совершенствуя ведение мяча, следует вводить противодействие условного противника. Вначале активность противодействия можно ограничить, а впоследствии приближать к игровой обстановке, чтобы формировать навыки рационального и самостоятельного применения различных способов ведения мяча.

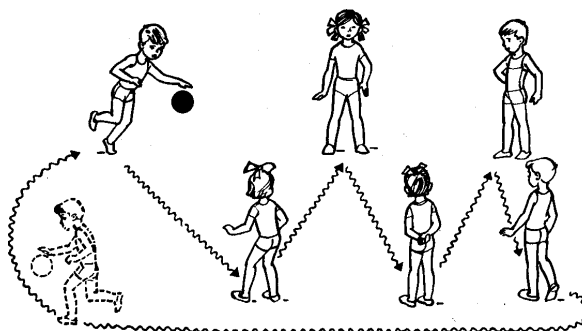
**Упражнения для обучения ведению мяча**

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а левую - сверху слева
3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.
5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т. д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч первому и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

6. Построение: группа распределяется по 6 человек, и подгруппы располагаются по всей длине площадки.

Выполнение: первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний возвращается на место первого. (Рис. 1)



**Рис.1**

7. Построение: дети строятся в колонны по 4-6 человек. Напротив каждой колонны выстраиваются кегли (5-6 шт.) на расстоянии 1,5- 2м. друг от друга. Первые игроки в колонне имеют по мячу.

Выполнение: после сигнала педагога дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. обратно ведут мяч по прямой, передают их следующим, а сами становятся в конец колонны.



**Методические рекомендации по обучению броскам мяча в корзину**

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча. Сходство координационной структуры облегчает процесс овладения действиями. При обучении броскам важно сосредоточивать внимание детей на исходном положении, на согласованность работы рук и ног, движении кисти при броске.

Одолеваемые стремлением забросить мяч в корзину, дети часто в ходе игры теряют контроль над техникой броска. Поэтому вначале следует дать им возможность свободно поупражняться в бросках, а в последующем проводить обучение в спокойной обстановке.

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также показа броска мяча в цель, установленную на поду. Для овладения бросками мяча с траекторией целесообразно применять подготовительное упражнение - бросок мяча через препятствие (веревочка, планка, сетка и др.). Далее высота цели постепенно изменяется.

Сначала педагог показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и другие препятствия (150- 170 см. высоты). При этом дети усваивают броски мяча с траекторией. Когда они научаются просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее тем или иным способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту до цели. Для этого удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Педагог сообщает детям основные правила прицеливания, объясняет значение траектории полета мяча, ее зависимость от прилагаемой силы к мячу.

Детей старшего дошкольного возраста интересует результат попадания, поэтому в конце упражнений и игр педагог подводит их итог. Он отмечает успехи детей, поясняет, что было выполнено ими хорошо, какие нарушения они допустили. В результате дети усваивают, что педагог во время игр и упражнений наблюдает за каждым из них, поэтому при повторении стараются тщательно выполнять все его требования.

**Упражнения для обучения броскам мяча в корзину**

Для обучения детей броскам мяча в корзину необходимо иметь на площадке не меньше двух корзин. Если их больше, необходимо использовать все, тогда детям не придется долго ждать своей очереди, увеличится их двигательная активность, педагогу легче будет их организовать.

1. Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая - с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

Вариант. Мяч имеют только первые в колонне. После броска они ловят мяч и передают следующим, а сами становятся в конец колонны.

2. Построение: 5-6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом.

Выполнение: после сигнала педагога дети бросают мячи, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

## Беседы

**1. Откуда пришел баскетбол.**

Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется? «Баскет» - это в переводе с английского языка - корзина; «Вол» - мяч.

Я расскажу вам одну историю. Старую, как сама игра в баскетбол. Играют в эту игру уже более 100 лет. А как все началось?

Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую, увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков.

Но какой должна быть эта цель? Сторож: университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его в свой склад и дал две корзины из-под персиков. Они были прикреплены к рейкам балкона в противоположных концах зала. Корзины имели дно, поэтому мячи приходилось доставать с лестницей - стремянкой.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий в корзину мяч, либо забросить его туда. Они мешали играть, поэтому корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге, в 1928 году. С тех пор, баскетбол по своей популярности в нашей стране занимает одно из первых мест. В него с большим интересом играют и взрослые, и дети.

А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх.

В нашем городе так же есть талантливые тренеры: Швед, Саакян.

**2. Какие бывают мячи?**

Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях?

Вы знаете, что означает слово «бол». Это мяч.

Мяч так же имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи, сделанные из кусочков кожи и набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева», это были мячи из каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются предками наших резиновых. В баскетболе долгое время применялись мячи, сделанные из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесет тебе мяч?

Если ты хочешь, что бы он тебя слушался, играй им почаще бросай, веди, передавай его.

Можно играть разными мячами: и маленьким резиновым, и мини-баскетбольным. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Предлагаем вам упражнения из школы мяча:

**3. Поле, его линии.**

Вначале я расскажу тебе об игровой площадке. Она большая, такая же, как и в настоящем баскетболе, прямоугольная, только чуть меньше, ее длина - 15 метров, ширина - 8 метров. Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она свободна от каких либо

предметов. Площадка размечена большим количеством линий, которые имеют свои названия и назначения. Ты их должен знать.

Прежде всего это линии, ограничивающие площадку. Линии по длинной стороне площадки называются боковыми линиями. Линии расположенные вдоль коротких сторон - лицевые линии. Линия, которая делит площадку пополам - средняя линия. Та часть площадки, где находится корзина противника, называется площадкой противника. Та часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется своей площадкой. Около каждой корзины имеется линия штрафного броска. Она удалена от корзины на 1,5 метра. В центре площадки начерчен круг. Он называется центральным кругом. В нем производится розыгрыш начального и спорных бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина 5 сантиметров.

Не переступай боковых линий, когда будешь вбрасывать мяч в игру. Если будет выбрасывать твой товарищ, ты так же не должен переступать этих линий, ловя мяч. Не выходи за пределы площадки без разрешения судьи. Не переступай линии штрафного броска, когда будешь делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться спорный бросок. Линия считается нарушенной, если ты, хоть чуть-чуть заденешь ее. В этом случае судья передает мяч противоположной команде.

А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется мяч в ауте. Кто вернет мяч в игру? Если ты выбросишь, выбьешь мяч в аут, его вернет в игру противник. Если мяч вылетит в аут от противника, в игру его возвратит игрок твоей команды.

#### **4. Как разыгрываем мяч?**

И так, на площадке остается по пять или по три игроков каждой команды. Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в кругу у средней линии, (рис.) остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх.

2 игрока, которые стоят в центре круга подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра. Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет сбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру, только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину с игры или со штрафного броска. Во всех других случаях ввода мяча в игру только из-за боковой линии. Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию можешь передать мяч кому-нибудь из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушает правила, то судья передаст мяч противнику. Любой игрок команды противника выбрасывает мяч в игру, и матч продолжается.

Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «Спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

#### **5. Нападаем - защищаем.**

Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть мячом. Но баскетболист должен еще уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча. В игре ты будешь защитником или нападающим.

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты нападающий без мяча. Ты все равно участвуешь в игре, хотя и без мяча: бежишь за ним, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности; ноги согнуты в коленях одна нога впереди на пол шага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с ним, если будешь соблюдать расстояние - два, три шага и передвигаться быстрее, чем нападающий. Если нападающий с мячом, будь особенно внимательным. Если нападающий опять делает шаг назад, то ты делай шаг вперед, руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником и немедленно отобрать мяч.

#### **6. Что можно и чего нельзя в баскетболе?**

И нападать, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай, не бей по рукам. Помни - он твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры.

Когда мяч у противника, ты - защитник. Что ты можешь сделать?

Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая, и не удерживая его. Когда ты защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками. Не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй ему по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья определит тебе ошибку, за которые противник будет бросать штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Научись обходить его так, чтобы не задеть и не толкнуть его. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего, на месте защитника, тебе тоже будет зачислена ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную глупость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью. Он немедленно удаляется с площадки, а противник получает право на два штрафных броска.

Удаленного игрока может заменить другой член команды. Я надеюсь, что ты никогда не сделаешь такого нарушения.

#### **7. Штрафные броски.**

Если противник умышлено толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил тебя по рукам, или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнять два штрафных броска.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника), судья подает тебе мяч. Хорошо прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни, ты зарабатываешь для своей команды очко. А если забросишь оба раза, то два очка. Забросить штрафной бросок не трудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно

тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот так точно можно научиться забрасывать мяч в корзину.

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

### **8. Играем вместе.**

Баскетбол игра командная, но в эту удивительную игру можно играть вдвоем, троим и даже одному.

Предлагаем игры с элементами баскетбола, которые помогут овладеть техникой игры, научиться взаимодействию, будет способствовать развитию ловкости, быстроты, координации движений, глазомера.

#### **I. Игры с ведением мяча.**

Играют вдвоем.

Задачи: закрепить стойку баскетболиста, технику ведения мяча на месте, развивать координацию движений, реакцию на мяч.

1) Игрок выполняет ведение мяча на месте. Игрок без мяча старается выбрать момент, чтобы выбить мяч.

2) Тоже упражнение в движении. Один ведет мяч по всей площадке, другой старается отобрать у него мяч. Как только ему это удастся, он сам начинает ведение, а его напарник становится защитником.

Цель: совершенствовать технику ведения мяча в движении с противодействием, развивать ориентировку в пространстве.

3) Игроки ведут мячи, стараясь выбить их друг у друга.

Цель: совершенствовать технику ведения мяча, способствовать развитию координации движений.

#### **II. Игры с броском.**

Играют вдвоем.

1) Недалеко от корзины отмечают точку, откуда будут бросать мяч в корзину. Один становится на отмеченном месте, другой - у корзины. Первый бросает мяч в корзину пять раз, другой подает мяч, считает сколько раз попал первый. Затем меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забросит мячей.

Цель: закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер, учиться действовать вдвоем.

2) «Классы».

Провести у корзины четыре линии, каждая на шаг дальше. Начинает бросать первый с самой близкой зоны (1). Из каждой зоны должен забросить 2 раза, бросает до тех пор, пока мяч не пролетит мимо. Тогда бросает второй. Когда мяч пролетит мимо у него, опять бросает первый. Победит тот, кто первым забросит мяч из самой отдаленной зоны.

Цель: закрепить способы бросков мяча в корзину из разных точек, развивать глазомер, учиться действовать вдвоем.

3) «Школа». Начало школы в первом классе. Забросив в 1 класс, переходит во второй и т.д. Победит тот, кто быстрее закончит «школу».

Цель: совершенствовать навык броска мяча в корзину, развивать глазомер, воспитывать целеустремленность.

#### **III. Игры с бегом.**

1) «Пятнышки с мячом» - у водящего мяч, которым он салит игроков. Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости.

2) «Пятнышки цепью» - игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь.

Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости, учить командным взаимодействиям.

3) «Пятнышки в тройках»

Задача водящего - запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманным движением обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше, чем на 1 м.

Цель: развивать координацию движений, быстроту, учить взаимодействиям в тройках.

4) «Догони партнера»

Игроки, разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5 - 2 метра в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из и.п. затрудняющих старт для рывка (в присяде, в упоре лежа, сидя) в быстром темпе. По следующему сигналу игроки, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать.

Цель: развивать ловкость, быстроту.

5) «Один хвост хорошо, а два лучше».

Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого сзади прикреплен «хвост» - веревочка. По сигналу игроки перемещаются с ведением, стараясь оторвать друг у друга «хвост». Побеждают те, у которых большее количество оторванных «хвостов».

Цель: совершенствовать ведение мяча в движении, в разных стойках, развивать координацию движений.

6) «Старт за мячом».

Играющие строятся на лицевой линии под щитом в две колонны. Рассчитываются по порядку. Ведущий стоит с мячом между колоннами, он бросает его вперед и называет какой либо номер. Двое игроков под этим номером, бегут к мячу, стремясь завладеть им и бросить в кольцо. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом - 1 очко, за попадание - 2.

Цель: совершенствовать бросок по кольцу, учить парному взаимодействию, развивать ловкость, быстроту.

Условные обозначения:

1. Передвижения детей:

- прямо
- змейкой
- по кругу

2. Размещение детей:

- в колонне
- в шеренге
- в кругу

3. Инвентарь:

- мячи
- обручи
- дуги
- флажки

## Игры с элементами баскетбола

## Подвижные игры с мячом

**«Играй, играй, мяч не теряй»**

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала педагога все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала педагога все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

Методические указания. Педагог называет движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре, например вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т. д.

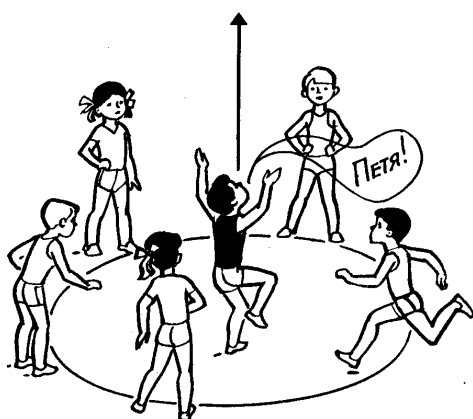
**«Сделай фигуру»**

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

Описание игры. Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если педагог говорит «День», все дети свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если педагог говорит «Ночь», все дети (с мячами и без них) должны быстрее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

**«Вызови по имени»**

Задачи. Учить детей ловить мяч, развивать реакцию, умение согласовывать действия. Воспитывать ответственность перед командой, положительное отношение ко всем играющим.



Описание игры. Дети делятся на 4-5 групп и образуют круги. В центре каждого круга – ребенок с мячом. После сигнала педагога он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

Методические указания. Диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать.

**«10 передач»**

Задачи. Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнить движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным

способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Вариант. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые, дольше удерживают мяч.

Методические указания. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

### ***«Мяч водящему»***

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

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

Вариант. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее количество раз уронившая мяч.

### ***«Гонка мячей по кругу»***

Задачи. Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

Описание игры. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

### ***«Поймай мяч»***

Задачи. Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой). Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Описание игры. Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

Методические указания. Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять и другое движение, например вести его на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

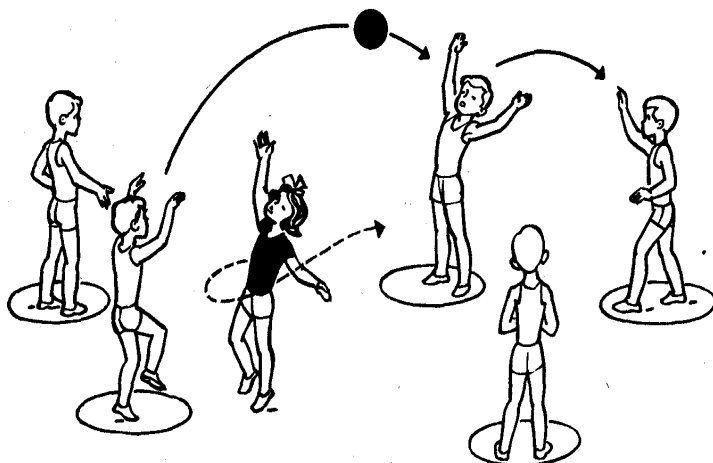
### ***«У кого меньше мячей»***

Задачи. Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры. Дети образуют две равные команды: каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.





### **«Займи свободный кружок»**

**Задачи.** Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентирования на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

**Описание игры.** На земле (на полу) в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч

товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой.

Если водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток.

По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счет не принимается.)

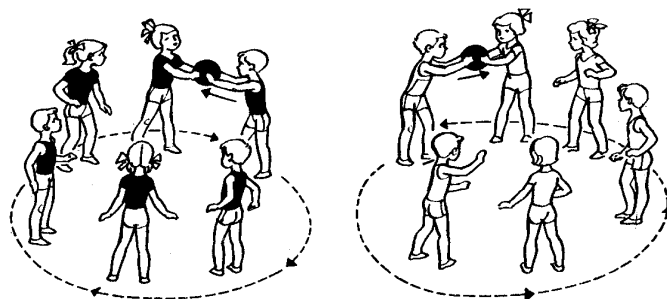
**Методические указания.** Дети делятся на несколько групп. Когда они усвоят ход игры, можно включить в нее второй мяч и второго водящего.

**Вариант.** Водящими выделяются двое детей. 2. В игру вводится несколько мячей.

### **«Обгони мяч»**

**Задачи.** Учить передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

**Описание игры.** Игрют 2 (можно 4--6) команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала педагога каждый водящий отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится его водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.



### **«Подвижная цель»**

**Задачи.** Учить детей передавать - ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание игры. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится кругом с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть, в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего.

Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2-3 передач мяча) друг другу.

**«Успей поймать»**

Задачи. Учить передавать - ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. 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 последним бросил мяч.

Методические указания. Группа делится на 4-6 подгрупп. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

**«За мячом»**

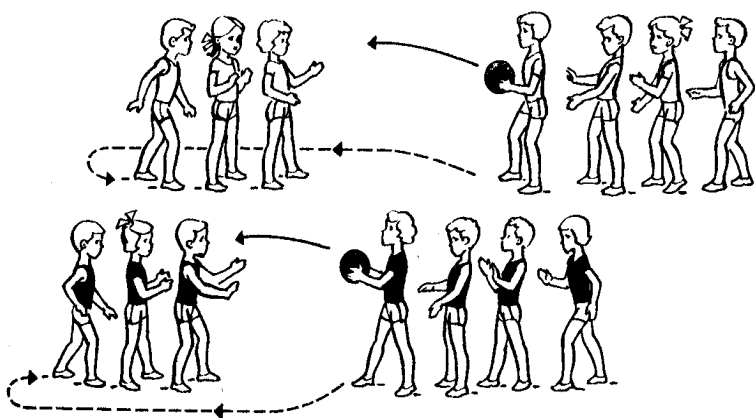
Задачи. Учить передавать - ловить мяч двумя руками от груди. Развивать умение ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность за свои действия перед коллективом.

Описание игры. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит в конец этой колонны, т. е. вслед за мячом. Поймавший также передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим.

Вариант. Выигрывает та команда, которая быстрее всех заканчивает игру.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если объяснить, что они должны передвигаться по тому направлению, куда брошен мяч.



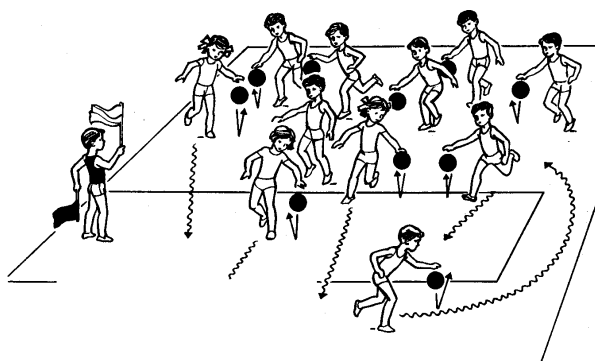
## Игры с ведением мяча

### «Мотоциклисты»

Задачи. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. На площадке размечается дорога шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает - ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении.)

Методические указания. Через определенное время игры воспитатель подает сигнал, дети меняют руку.

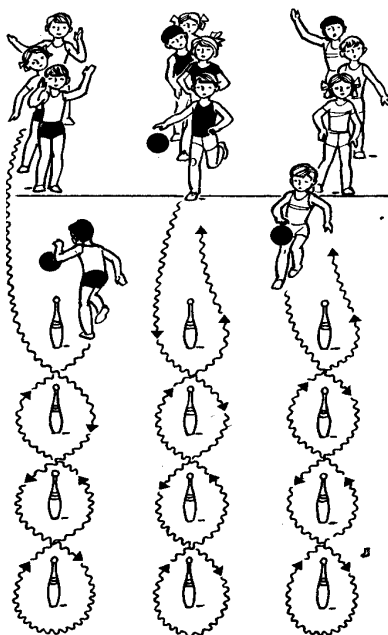


### «Скажи, какой цвет»

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

Описание игры. Все дети имеют мячи, кроме водящего, и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2-3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

Варианты. 1. Роль водящего выполняют сразу 2-3 ребенка. 2. Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их.



### «Вызовы по номерам»

Задачи. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. 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 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

Вариант. Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко. В конце игры выбирается команда-победитель.

### ***«Ведение - мяча парами»***

Задачи. Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре - водящий, его цель - не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Методические указания. После того как водящий осалил своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его ловить.

### ***«Ловишки с мячом»***

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Цель водящего - ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

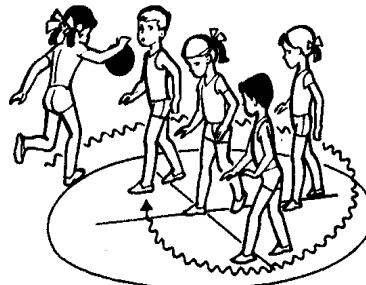
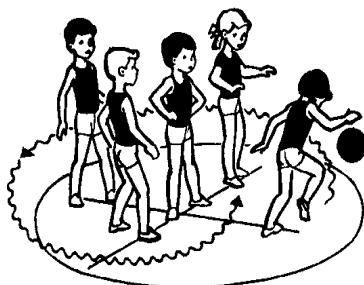
Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок.

### ***«Эстафета с ведением – мяча»***

Задачи. Учить детей вести, передавать и ловить мяч. Воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на команды по 5-6 игроков. Команда располагается крестообразно, вокруг нее чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения. После сигнала первый ребенок из команды ведет мяч по кругу, возвращается на свое место и передает мяч следующему игроку, а сам становится в конец (рис. 24). Побеждает команда, первой закончившая ведение мяча.

Вариант. Игроки рассчитываются по номерам, их вызывает педагог. Сначала ребенок мяч ведет мяч к корзине, бросает его в корзину, а затем обводит его по кругу и передает следующему игроку команды.



## Игры с броском мяча в корзину

### **«Пять бросков»**

**Задачи.** Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность, движений. Воспитывать честность, справедливость.

**Описание игры.** 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,2-2 м от корзины. По сигналу педагога все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

### **«Бросание мяча в парах»**

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

**Описание игры.** 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 2 м от корзины. После сигнала педагога они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

**Методические указания.** Ловить мяч после броска и передавать его только своей паре.

### **«Метко в корзину»**

**Задачи.** Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

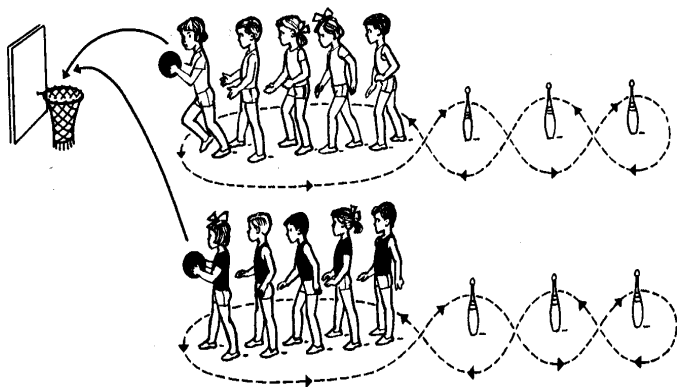
**Описание игры.** Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу педагога каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий

**Вариант.** Попавший в корзину повторяет бросок.

### **«Чья команда больше»**

**Задачи.** Учить метко бросать мяч в корзину. Развивать способность согласовывать свои действия с действиями товарищей, воспитывать ответственность и организованность.

**Описание игры.** Дети делятся на команды по 4-5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м. от корзины. Первые в каждой колонне - с мячами. После



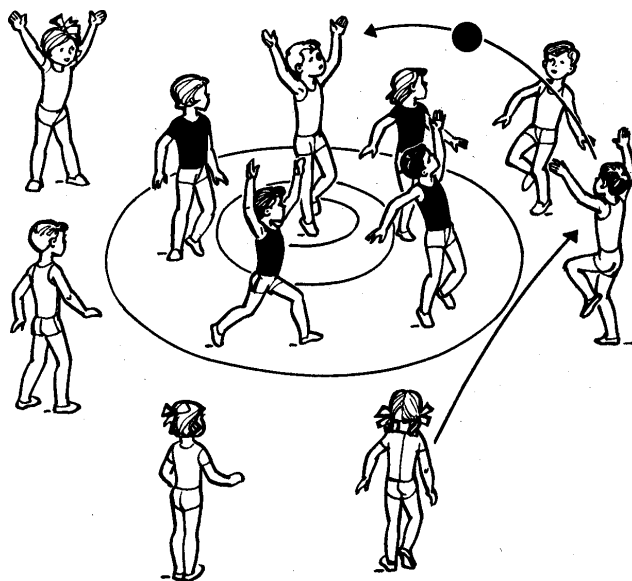
сигнала педагога они бросают мяч, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли (рис.27) и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

**Вариант.** После броска мяча в корзину первый игрок передает мяч с установленного места всем игрокам своей команды по очереди, затем становится в конец колонны. Второй игрок бросает мяч в корзину и также повторяет все действия.. Игра заканчивается когда все дети совершат бросок в корзину.

## Игры с ловлей, передачей и ведением мяча

### «Мяч ловцу»

**Задачи.** Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать развитию совместных действий, воспитывать коллективизм.



**Описание игры.** На площадке чертят три круга один в другом: первый диаметром 1 м, второй - 3 м. и третий - 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободный, в третий становятся защитники (4-6 человек); остальные - игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передававший мяч игрок поля становится ловцом, ловец - защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

**Вариант.** Выигрывает тот ловец, который через определенное время (30 с - 1 мин) поймал больше мячей.

**Методические указания.** После того как дети усвоят правила игры, можно разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

### «Борьба за мяч»

**Задачи.** Учить использовать изученные приемы, развивать умения сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

**Описание игры.** Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам, игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Методические указания.** Запрещается бегать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

### «Защита крепости»



**Задачи.** Учить детей рационально применять изученные действия с мячом. Развивать умения выйти на свободное место для получения мяча, оказать помощь товарищу.

**Описание игры.** На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м, второй 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5-6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге.

После сигнала педагога дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч

товарищам в первом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребенок из первого круга, поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра продолжается до тех пор пока, из первого круга не будут освобождены все (не дольше 5-6 мин.) потом команды меняются. Выигрывает команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

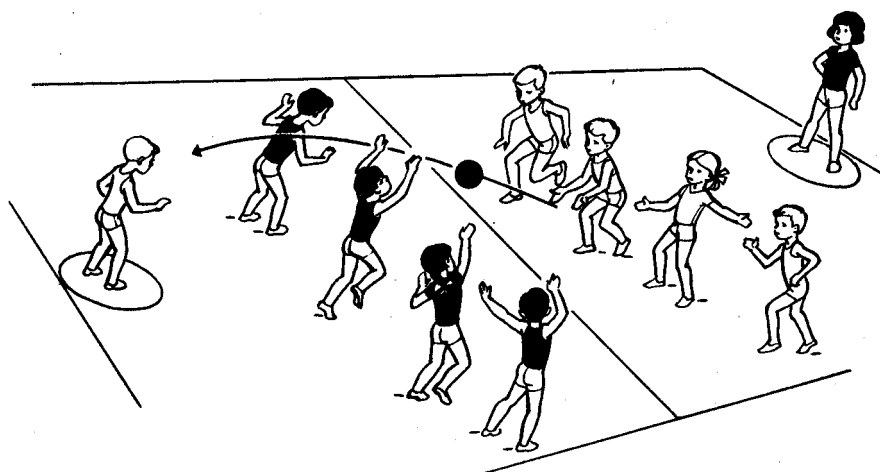
Методические указания. Дети могут вести, передавать мяч, но не разрешается делать более трех шагов с мячом в руках.

### **«Мяч капитану»**

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить, и передать своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.



## Подвижные и спортивные игры

### №1. «Мяч ловцу»

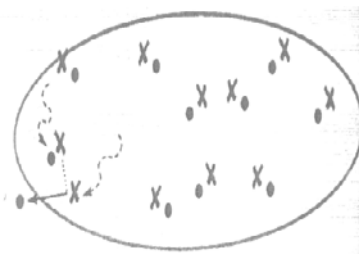
**Место и инвентарь.** Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, мяч, повязки двух цветов.

**Подготовка.** В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1-1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника,— «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом повязок. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

**Описание игры.** Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.



### № 2. «Коршун и наседка»

В группе играющих один избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу педагога он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

### №3. «Салки»

**Простой вариант:** играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь



из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

**Усложненные варианты:** а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

#### **№ 4. «Невод» («Рыбаки и рыбки»)**

**Место.** Площадка, зал.

**Подготовка.** Ограниченная площадка для игры представляет собой «море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

**Описание игры.** Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

**Правила:** 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной.

2. Играющие, Образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо.

3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя.

4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а, не хватая их руками за костюм.

**Педагогическое значение игры.** В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения - бег в различных направлениях.

#### **№ 5. «К своим флажкам»**

**Место и инвентарь.** Площадка, зал, разноцветные флажки.

**Подготовка.** Играющие, разделившись на несколько групп, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

**Описание игры.** Все играющие по сигналу педагога, кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами по указанию руководителя. Преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

**Правила:** 1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

**Вариант игры.**

1. Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

**Педагогическое значение игры.** Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве. Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.