

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №13 муниципального образования Щербиновский район  
село Шабельское

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Будущие олимпийцы»  
для детей дошкольного возраста 6-7 лет**

Составитель: Марченко Ольга Ивановна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад №13

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Будущие олимпийцы»

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №13 муниципального образования Щербиновский район село Шабельское
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Будущие олимпийцы» для детей дошкольного возраста 6-7 лет
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	бюджет
ФИО автора (составителя) программы	Марченко Ольга Ивановна
Краткое описание программы	Данная программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. Ориентирована на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическое развитие». Программа дополняет и расширяет задачи, поставленные в образовательной области «Физическая культура», учитывая возрастные особенности детей 6-7 лет, обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной

	общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	36
Возрастная категория	от 6 до 7
Цель программы	обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом.
Задачи программы	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.</li> <li>• Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.</li> <li>• Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.</li> <li>• Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.</li> <li>• Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявлять индивидуальные способности ребенка для дальнейшего личностного роста</li> <li>• Прививать навыки здорового образа жизни</li> <li>• Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам</li> </ul>

	<p>коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать коммуникационные навыки со сверстниками при решении различных задач на занятиях</li> <li>• Формировать позитивную самооценку своих физических возможностей</li> </ul> <p>Прививать ответственное отношение к занятиям.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b>Образовательные:</b> У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;</li> <li>- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;</li> <li>- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);</li> <li>- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;</li> <li>- может планировать свою деятельность, отбирать материалы, необходимые для занятий, игр.</li> <li>- обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве.</li> </ul>

	<p><b>Личностные:</b> к концу учебного года у учащихся будут: выявлены индивидуальные способности ребенка для дальнейшего личностного роста; привиты навыки подвижного и здорового образа жизни; сформирована мотивации ребенка в занятиях портом; воспитана самостоятельность, инициативность, стремление к саморазвитию.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Будут сформированы навыки коммуникации, (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на занятиях; освоены начальные формы познавательной и личностной рефлексии; сформирована позитивная самооценка своих творческих возможностей; привито ответственное отношение к занятиям</p>
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нет</li> </ul>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>нет</p>
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	<p>да</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>просторное, светлое помещение с зеркалами, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам; удобная обувь (чешки, балетки) и одежда для занятий ритмикой (девушкам — футболки и юбки, юношам — футболки и брюки); аудиоаппаратура; CD диски, флеш-накопитель, компьютер</p>

	<p>просторное, светлое помещение с зеркалами, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам; удобная обувь (чешки, балетки) и одежда для занятий ритмикой (девушкам — футболки и юбки, юношам — футболки и брюки); аудиоаппаратура; CD диски, флеш-накопитель, компьютер</p>

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	8
Цель и задачи Программы.....	11
Общая характеристика программы.....	12
Характеристика возрастных особенностей детей.....	14
1.2 Планируемые результаты освоения Программы.....	15
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1 Содержание программы.....	16
Теоретическая подготовка.....	17
Общая физическая подготовка.....	17
Специальная физическая подготовка.....	18
Техническая и тактическая подготовка .....	19
2.2 Принципы, средства, методы.....	28
2.3 Учебно-тематический план.....	30
2.4 Оценка индивидуального развития детей.....	34
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1 Структура образовательной деятельности.....	37
3.2 Расписание кружков физкультурно-спортивной направленности.....	38
3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь.....	39
Приложение 1.....	40
Приложение 2.....	48
Литература.....	56

## Пояснительная записка

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, происходит реализация содержания многих образовательных областей через непосредственную детскую деятельность: коммуникативную, познавательную, двигательную и др.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Баскетбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение баскетболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Спортивная игра, баскетбол и другие спортивные игры, являются в сущности лишь высшей формой обыкновенных подвижных игр. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно - сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Подвижная игра с элементами баскетбола как вид деятельности, как правило, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому, эта игра связана с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующая выносливости, силы. Кроме того, подвижная игра с элементами баскетбола позволяет ребенку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Подвижная игра с элементами баскетбола – это коллективная игра. Непременное выполнение правил этой игры способствует воспитанию выдержки, честности, справедливости, ответственности перед командой, взаимопониманию, уменью считаться с другими детьми. Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться в старших и

подготовительных к школе группах детского сада. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме.

Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании дошкольников, в частности игры с элементами баскетбола отмечают многие специалисты. Более того, детям 5-7 лет рекомендуется посещение групп общей физической подготовки спортивных школ, занятия видами спорта, развивающими координацию и технику движений.

Упрощенные игры с элементами спорта, построенные на разнообразных двигательных программах, которые отличаются по составу участвующих мышц, по характеру согласования, по активности, по сенсорному обеспечению, способствуют развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Также, по мнению М.Ю. Руновой (2000), игры с мячом – не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию. Таким образом, использование игр с элементами баскетбола по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчит детям начальный период их обучения в школе.

Отсюда следует целесообразность использования игр с мячом с элементами баскетбола в организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

С этой целью мною была составлена модифицированная программа физкультурно-спортивной направленности с элементами баскетбола, которая базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ и технологий:

- программа «Старт» под редакцией Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной;
- «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.);
- Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» разработчики В.Л. Старковскова, А.С. Галанова, Т.А. Куценко;

### **НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ**

Нормативно-методические основы разработки программы представлены в следующих документах :

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому

развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года № 66 (7).

5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года №3.

7. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года №5.

8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

11. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №13 село Шабельское муниципального образования Щербиновский район.

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБДОУ детский сад №13 с.Шабельское .

Программа реализуется в рамках основной образовательной программы дошкольного образования, ориентированной на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическое развитие» состоящих из областей «Физическая культура» и «Здоровье» с интегрированным содержанием психолого-педагогической работы отражающей специфику образовательных областей социально-коммуникативного развития; познавательного развития; речевого развития; художественно-эстетического развития. Программа дополняет и расширяет задачи, поставленные в образовательной области «Физическая культура», учитывая возрастные особенности детей 6-7 лет, обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

**Целью** Программы является обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом.

## **Задачи:**

### **Образовательные:**

- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу

### **Личностные:**

- Выявлять индивидуальные способности ребенка для дальнейшего личностного роста
- Прививать навыки здорового образа жизни
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях

### **Метапредметные:**

- Формировать коммуникационные навыки со сверстниками при решении различных задач на занятиях
- Формировать позитивную самооценку своих физических возможностей
- Прививать ответственное отношение к занятиям.

### **Программа:**

- направлена на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитие ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитание морально-волевых качеств у детей подготовительной к школе группы;

- способствует всестороннему развитию личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;

- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности и личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

В Программе представлена система образовательной деятельности, позволяющей научить ребенка свободному владению мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развить скоростные качества, контактировать со сверстниками в игре и планировать свои действия, нацеленные на результат.

Программа предусматривает обучение практическим навыкам как индивидуального умения владения с мячом, так и действия в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Срок реализации Программы – 1 год

### **Общая характеристика Программы**

Реализация Программы строится из расчета 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебный год (с сентября по май).

Длительность кружкового занятия для детей подготовительной группы не превышает 25-30 минут.

Место проведения дополнительной образовательной деятельности по реализации Программы – спортивный зал ДОУ, спортивная площадка и игровой участок для прогулки.

Форма обучения – специально организованные занятия; групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом на прогулке, игры и игровые упражнения в самостоятельной деятельности.

Количество детей в группе 10-12 человек.

Новизна Программы заключается в том, что она создана с учетом современных требований к организации образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста, специфики и имеющихся материально-технических, педагогических условий образовательного учреждения.

Реализация Программы, осуществляется с учетом принципа интеграции образовательных областей (их возможности и специфики), где основным требованием считается оптимальная двигательная активность ребёнка во всех видах детской деятельности в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических занятий физкультурой и спортом, а также через другие виды детской деятельности.

В процессе образовательной деятельности по реализации Программы обращаю внимание на одновременное решение задач других образовательных областей.

Социально-коммуникативное развитие реализуется через:

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания при создании на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора;
- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками (беседы, проговаривание действий при выполнении упражнений);
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий (выбор игры, двигательных упражнений, партнера по игре);

- формирование основ безопасного поведения (при пользовании спортивным инвентарем, соблюдение правил игры).

Познавательное развитие предполагает:

- развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации (просмотр презентаций, рассматривание книг (альбомов) о спорте, спортсменах);

- формирование первичных представлений о себе, своих способностях и возможностях (я смогу, я научусь).

Речевое развитие включает владение речью как средством общения ребенка с партнерами по игре, взрослым; обогащение активного словаря терминологией спортивной направленности; развитие связной, диалогической и монологической речи (общение, беседы, рассказывание, установление правил игры).

Художественно-эстетическое развитие реализуется в процессе эстетического восприятия произведений изобразительного искусства (картины, скульптуры), становления эстетического отношения и высказывания оценочных суждений к красоте выполняемых движений.

Такой подход реализации принципа интеграции в Программе расширяет границы форм обучения в режиме дня с воспитанниками.

### **Характеристика возрастных особенностей детей (от 6 до 7 лет)**

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

## 2.1 Планируемые результаты освоения Программы

**Образовательные:** У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- может планировать свою деятельность, отбирать материалы, необходимые для занятий, игр.
- обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве.

**Личностные:**

к концу учебного года у учащихся будут:

выявлены индивидуальные способности ребенка для дальнейшего личностного роста;

привиты навыки подвижного и здорового образа жизни;

сформирована мотивация ребенка в занятиях спортом;

воспитана самостоятельность, инициативность, стремление к саморазвитию.

**Метапредметные:** будут сформированы навыки коммуникации, (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на занятиях;

освоены начальные формы познавательной и личностной рефлексии;

сформирована позитивная самооценка своих творческих возможностей;

привито ответственное отношение к занятиям

После проведенных занятий по обучению подвижной игре с элементами баскетбола, воспитанники должны уметь:

1. Правильно выполнять стойку баскетболиста, применять её в игровой ситуации.
2. Передвигаться шагом, бегом, с изменением направления, выполнять остановки.

- 3.Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на близкие расстояния.
- 4.Производить броски мяча в баскетбольное кольцо.
- 5.Самостоятельно выполнять упражнения по развитию двигательных качеств и технических приемов игры.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Содержание программы**

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура» с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников подготовительной группы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития баскетбола в стране, формируют и расширяют кругозор ребенка в области познания терминологии спорта в частности баскетбола, подвижных и спортивных играх. Формируются базовые элементарные знания в области «Здоровья» и «Здорового образа жизни».

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.

Разделы «Техническая подготовка», «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 связок и фрагментов игровой деятельности.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и реализуется с учетом возрастных, половых особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

## **Теоретическая подготовка**

Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

*Беседы с презентациями:*

1. Беседа «Откуда пришел баскетбол?»
2. Беседа «Какие бывают мячи»
3. Беседа «Кто разыгрывает мяч»
4. Беседа «Площадка и её линии»
5. Беседа «Что можно и что нельзя в баскетболе»
6. Беседа «Правила игры в баскетбол»

## **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета: 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 педагога, с заданием, с предметом в руках.

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.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность, в двигающуюся цель. Толкание набивного мяча (1кг).

## **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие двигательных качеств и всех систем организма, которое необходимо непосредственно в игровой деятельности.

Важным качеством для игры в баскетбол является сила. Хорошее развитие основных групп мышц позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, повышает прыгучесть игрока.

Не меньшее значение имеет быстрота и выносливость. Умение быстро включаться в игру и активно действовать как можно более длительное время – обязательное условие высокой эффективности игры в баскетбол.

### *Игровые упражнения и игры*

И/у «Найди свой цвет». Ходьба и бег в рассыпную: 1) построение по сигналу возле своих флажков. 2) в круг. 3) в колонну

И/у «Мяч». Дети бегут вокруг площадки в среднем темпе. В центре стоит педагог с мячом в руках. Если мяч подброшен вверх, дети останавливаются (указанным способом), если мяч на уровне живота – бегут в среднем темпе, если мяч на полу выполняют перемещение в стойке баскетболиста.

И/у «Быстро в колонну». На слова : « Ну-ка, дети, все бегите и себя и вы покажите» - бег в рассыпную по площадке. На счет : «1,2,3 – в колонну беги» - дети выстраиваются в колонну по одному возле своего флажка (2-3 раза).

И/у «По кочкам». Дети выполняют прыжки из обруча в обруч (обручи разложены в шахматном порядке).

«Эстафета». Дети делятся на команды по пять человек и строятся в колонну по одному. Первые в колоннах передвигаются до обозначенного места в приседе, обратно бегут обычным бегом; вторые прыжками на двух ногах, третьи – бегом спиной; четвертые приставным шагом правым боком, назад левым; пятые – обычный бег .

И/у «Круговая охота». Игруют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем круге

стараятся осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются местами.

И/у «Чье звено быстрее построится»(виды движений: перемещение по площадке приставными шагами правым и левым боком; прыжками на одной и двух ногах

И/у «Мяч в кругу». Дети идут по линиям площадки. Педагог с мячом в центре. Если мяч поднят вверх – выполняют остановку прыжком, мяч на уровне груди - перемещение в защитной стойке баскетболиста, мяч на полу – обычная ходьба

### **Техническая и тактическая подготовка**

«Техническая подготовка», «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 связок и фрагментов игровой деятельности.

#### *Техническая подготовка*

Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего

дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Вначале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать детям много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом.

### *Техника передвижения*

Ходьба используется в баскетболе либо при смене позиций, либо при перемене темпа движения. Игрок передвигается на слегка согнутых ногах, что позволяет ему быстро изменить способ передвижения – сделать рывок, прыжок и т.д.

Бег является основным способом передвижения по площадке. Во время бега по площадке игрок ставит ногу на всю стопу или использует перекат с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, ставя ногу на носок.

Прыжки выполняют толчком двумя и одной ногой. Прыжки двумя ногами могут осуществляться с места и после передвижения, толчком одной ногой в движении.

Следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно 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. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

Стойка – это исходное положение игрока при выполнении всех технических приемов игры в баскетбол. В зависимости от игровой обстановки стойка может быть высокой, средней или низкой.

### *Игровые упражнения*

И/у «Дети играют в баскетбол». По команде «По кругу» дети выполняют ходьбу, бег. По удару в бубен, дети принимают основную стойку баскетболиста

И/у «Сигнал». Дети выполняют перемещение врассыпную на сигнал «Стой» выполнить стойку баскетболиста.

И/у «Светофор» (на красный цвет принять стойку баскетболиста). Дети бегают врассыпную. Педагог поднимает красный флажок – дети принимают стойку баскетболиста (3-4 раз)

И/у «Озорные мячи». Перемещение мячом: ходьба и бег в медленном темпе, по сигналу выполнить стойку баскетболиста с мячом. Перемещение по кругу приставным шагом, по сигналу выполнить остановку, после остановки бег. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание

И/у «Салки, спиной к щиту» - для закрепления передвижения в защитной стойке баскетболиста. Водящий старается осалить игроков, которые не передвигаются по всей площадке или по половине площадки только приставными шагами, осаленный становится водящим.

Остановки выполняют с использованием прыжка и двух шагов. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, отклоняет туловище назад и приземляется на обе или сначала на одну ногу. При остановке двумя шагами игрок, изменяя последние два шага, сильно сгибает ноги, тяжесть тела старается перенести назад:

- 1) И/у «Стоп» - выполнить остановку во время бега по сигналу.
- 2) И/У «Остановись и передай». Дети делятся на команды и строятся в колонну по одному. Напротив каждой колонны стоит один из игроков – водящий. По сигналу первые, стоящие в колоннах выполняют бег с мячом, на обозначенном месте выполняют остановку прыжком, передают мяч одной рукой от плеча водящему, ловят мяч от водящего, выполняют поворот с мячом и бегут к своей колонне передав мяч следующему и т.д.

Повороты выполняют как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Повороты осуществляют двумя способами: вперед и назад.

### *Техника владения мячом*

Ловля мяча- прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладения мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Наиболее простым и в то же время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками.

Большое значение в технике выполнения различных приемов с мячом имеет его правильное держание. Для этого необходимо кончиками широко расставленных пальцев взять мяч сзади – сбоку, большие пальцы положить

сверху, руки слегка согнуты в локтевых суставах, мяч должен находиться на уровне нижней части груди.

Передача мяча – один из основных элементов техники баскетбола. Способы передач мяча различные. Их можно разделить на две группы: передачи двумя руками выполняют от груди, сверху и снизу. Передачи одной рукой выполняют сверху, снизу, от плеча, сбоку.

### *Игровые упражнения*

И/у «Поймай мяч». Дети стоят в двух шеренгах. Поймать мяч, летящий от партнера.

И/у «Передал – садись». Дети стоят в колонне по одному. Напротив колонны стоит водящий с мячом в руках. По сигналу он бросает мяч ребенку, стоящему первым в колонне. Тот поймав мяч, возвращает его водящему и принимает упор присев. Водящий бросает мяч второму и т.д.

И/у «Передай мяч». Дети стоят по кругу. Мяч передавать по кругу поочередно каждому. Может быть введено несколько мячей (расстояние друг от друга 1м).

И/у «Ловкая пара» - передача мяча одной рукой от плеча в парах

И/у «Лови, бросай». Группа детей делится на пары, у каждой мяч. По сигналу все пары одновременно начинают передвижение по площадке, передавая мяч друг другу указанным способом. Необходимо следить, чтобы дети передвигались приставными шагами

И/у « Кого назвали, тот и ловит». Использовать разные передвижения по кругу: бег мелкий, бег широкий, бег прыжковый, боковой галоп с разной направленностью. Ловит мяч тот, чье имя назвали, и передает его обратно педагогу

Подвижная игра «Не давай мяч водящему» Играющие становятся в круг. Выбирается водящий, который становится в центр круга. Стоящие по кругу получают мяч, который передают друг другу: одной рукой от плеча или двумя руками от груди. Водящий бегая в круге, старается дотронуться до мяча. Если ему это удастся, то на его место идет игрок, при передаче которого был осален мяч, или тот, у кого мяч был осален в руках

И/у «Передвигайся в стойке». Два игрока, стоя на расстоянии 4-5 м, передают мяч друг другу способом: двумя руками от груди, между ними находится защитник, который передвигается принимая правильное положение и стараясь коснуться мяча

И/у «Лови бросай – падать не давай!» (перебрасывание мяча друг другу разными способами: на месте в темпе и в разных И.п.; в движении».

Дети стоят в двух шеренгах лицом друг другу, мячи у первой шеренги. По сигналу игроки начинают перебрасывать друг другу мячи. Чья пара дольше не уронит

И/у «Ловишка в центре». Дети стоят в кругу, в центре ловишка. Дети перебрасывают мяч, а ловишка старается этот мяч перехватить. Если ему это удастся, он переходит на место того игрока, у кого перехватил мяч. Передавать и ловить мяч можно любым способом: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ведение мяча – в баскетболе ведение мяча является одним из важных технических приемов игры. Ведение мяча – прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке на разной скорости в любом направлении. Различают два способа ведения мяча – высокое и низкое.

### *Игровые упражнения*

И/у «Мой веселый, звонкий мяч»

- Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.
- Отбивание об пол мячей диаметром 3,6,12,20 см.
- Отбивание мяча диаметром 20 см об пол попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя.
- Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому передвижению.

И/у «Дойди, не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу). 1) Дети стоят у боковой линии в две шеренги. У первой шеренги мячи. По сигналу дети первой шеренги ведут мячи до черты и обратно, передают мячи вторым. Вторые ведут мяч до линии и обратно(2 раза).

2) Группа разбивается на две команды, которые строятся в 2 круга и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу первые номера с ведением мяча пробегают круг, передают мяч вторым номерам; те, пробежав круг, передают мяч третьим номерам и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету(2-3 раза).

И/у «Играй, мяч не теряй».

- ведение мяча на месте правой и левой рукой
- ведение мяча с продвижением вперед.

И/у «Озорные мячи». Дети отбивают мяч одной рукой об пол, продвигаясь вперед к намеченной линии. Дойдя до линии, забрасывают мяч в баскетбольное кольцо

И/у «Будь ловким» (расстояние 6м – ведение мяча с препятствиями – «веревочка»), принять низкую стойку)

И/у «Кто самый быстрый и ловкий» (расстояние 6 м). Дети стоят на боковой линии парами в затылок друг другу. Мячи у первых игроков. Игровое задание: игроки (первые) ведут мячи до стоек обводят их и возвращаются обратно и передают мячи своим партнерам

Броски мяча – выполняют с коротких, средних и дальних дистанций. Броски в корзину выполняют одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают - бросок от груди, сверху и снизу, одной рукой – от плеча, сверху и снизу. Все броски можно выполнять с места, в движении, в прыжке. Большое значение для точности попадания имеет правильное держание мяча, активная работа кистей рук в заключительной фазе броска.

### *Игровые упражнения*

И/у «Попади в корзину» - броски мяча в корзину двумя руками от груди (расстояние до корзины 2м)

И/у «Меткие стрелки». Дети стоят в шеренгу на линии с мячом в руках. Перед каждым на расстоянии 4 м лежит обруч. По сигналу дети бросают мяч в обруч двумя руками от груди

И/у « Лови – бросай». Дети стоят в парах. По сигналу они начинают выполнять передачу мяча в движении и заканчивают броском в корзину

И/у «Чье звено больше» ( забрасывание мяча в корзину по команде)- по 3 раза. Дети поделены на 2 команды. Мяч у каждого ребенка. Команды стоят в колоннах перед корзинами на расстоянии 1,5 м от них. Игровое задание: первый ребенок бросает мяч любым способом в корзину, ловит его и становится в конец колонны. Затем бросает второй и т.д. Чья команда больше забросит мячей в корзину.

### *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.

### **Тактическая подготовка**

*Подвижная игра «Мяч капитану».*

Задача: Учить детей простейшим парным взаимодействиям, в умении использовать изученные технические приемы в игре: стойки, остановки, перемещения, передачи.

Ход игры: в противоположных углах площадки двумя линиями очерчивается сектор для капитанов. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выбирает своего капитана. Капитаны встают в эти сектора.

Игра начинается с подбрасывания мяча в центре поля между двумя игроками из разных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего капитана и передать ему мяч. В это время другая команда пытается помешать этому, завладеть мячом и передать мяч

своему капитану. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

#### *Подвижная игра «Перестрелка».*

Играющих делят на две команды. Площадку разделяют на две половины. На противоположных сторонах площадки намечают две линии (2-3 м от стены зала). Играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу её игроки начинают пятнать мячом игроков, находящихся на противоположной стороне. Те стараются избежать попадания мячом, не выходя за пределы поля. Отскочивший мяч от площадки или игрока они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать соперника. Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить соперников.

Правила:

1. Запятнанным считается игрок, в которого мяч попадает слета.
2. Нельзя переступать за линии площадки.
3. Ловить мяч разрешается, но если он не будет пойман, то игрок считается запятнанным.
4. Нельзя бегать с мячом в руках.

#### *Подвижная игра «Борьба за мяч».*

Для игры используют разметку баскетбольной площадки. Играющие делятся на две команды. Выбирают капитанов. Каждая команда надевает повязки одного цвета. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить его у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда, наоборот, прилагает усилия, чтобы отобрать мяч и не дать возможности сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч у себя. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

1. Нельзя бегать с мячом и заступать за линии площадки.
2. Нельзя задерживать игроков руками.
3. Перехваченный мяч водится в игру из-за линии.

#### *«Встречная эстафета».*

Построение в двух встречных колоннах напротив кругов баскетбольной разметки, на боковых линиях. Обегание кругов, с перебегами на противоположную сторону зала во встречную колонну. Одновременно стартует 1-2 игрока из каждой колонны.

#### *Подвижная игра «Моряки играют в мяч».*

Дети отбивают мяч об пол одной рукой с продвижением вперед, а ловишка бежит за ними и пытается отобрать у них ленты, прикрепленные сзади.

Правила:

- 1) начинать игру по сигналу;
- 2) мяч только отбивать.

*Подвижная игра «Капитаны».*

В игре пятнают только капитанов, которые находятся на половине площадки команд-соперниц. Вместе с капитанами в игре еще участвуют двое игроков – его защитники. Любое попадание мячом в капитана дает противоположной команде 1 очко. Защитники имеют право отбивать и перехватывать мяч, передавая его затем на свою половину площадки.

*Игра «Баскетболисты и ловишка».*

Баскетболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. Ловишка бежит и пытается отобрать мяч у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у кого отняли мяч, становится ловишкой.

Правила:

- 1) начинать и заканчивать игру по сигналу;
- 2) мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках;
- 3) побеждает тот, кто сохранит свой мяч

*Подвижная игра «Детский баскетбол».*

Цель игры: забросить как можно больше мячей в корзину противника, соблюдая правила игры. Правила: при попадании мяча в корзину противника команде дается 2 очка. Недисциплинированных игроков из игры выводят. В каждой команде 5-7 человек. Выбирают капитанов команд, на низ надевают отличительные знаки. Судья следит за соблюдением правил игры, дает сигнал к началу и концу игры, а также при нарушении игроками правил решает спорные вопросы, засчитывает падение мяча, контролирует время игры 5 мин, после чего команды меняются площадками.

*Подвижная игра «Два лагеря».*

Для игры нужен большой мяч. Играющие делят на две команды («часовые» и «разведчики») и выстраивают вдоль противоположных сторон площадки. Посредине площадки рисуют кружок, в него кладут мяч. По сигналу судьи два игрока выбегают на середину площадки: один – часовой, другой – разведчик (начинают игру первые игроки с левого фланга каждой команды). Разведчик делает разные движения, чтобы отвлечь часового и унести мяч в свой лагерь. Часовой повторяет все движения разведчика и в то же время следит за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять «в плен». Если часовой не поймает разведчика прежде, чем тот добегит до своего лагеря, то сам попадает в плен. Все «пленные» становятся

рядом с «победителями» на правом фланге шеренги. В конце игры подсчитывают пленных. Выигрывает команда, у которой их больше (2 раза).

*Подвижная игра «Нападают пятерки».*

Играющие распределяются на две равные по силам пятерки. Одна из команд получает мяч. Другая располагается возле щита. По сигналу пятерка, владеющая мячом, начинает атаку на кольцо, защищаемое другой командой. Команда защищающая кольцо, старается перехватить мяч. Если им это удастся они начинают атаку на кольцо соперника. Выигрывает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

В этой игре действуют правила, принятые в баскетболе.

*И/у «Защитники и нападающие».*

Один ребенок – защитник, другой - нападающий. Задача нападающего забросит мяч в корзину, задача защитника отобрать мяч

## 2.2. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

### Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Непрерывность тренировочного процесса;
3. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

### Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Для дошкольников физические упражнения могут быть

разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

### Методы спортивной тренировки

- Общепедагогические:  
словесные (беседа, рассказ, объяснение);  
наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:  
метод строго регламентированного упражнения;  
метод направленный на освоение основ спортивной техники;  
метод направленный на воспитание физических качеств.  
игровой метод

## 2.3 Учебно-тематический план

№ ОД	Задачи	Игры и игровые упражнения
<u>Сентябрь</u>		
1	Вводное. Инструктаж	
2	Мониторинг физической подготовленности детей	Упражнения с передачей мяча Упражнения с ведением мяча Упражнения с бросками в корзину
3-4	Знакомство детей с возникновением игры баскетбол. Учить детей принимать основную стойку баскетболиста. Учить ловле и передаче мяча двумя руками от груди стоя на месте. Способствовать развитию координации, быстроты, глазомера.	Упражнения с мячом. И/у «Быстро в круг»; И/у «Из обруча в обруч»; И/у «Дети играют в баскетбол»; И/у «Поймай мяч»; И/у «Передал-садись»; И/у «Заводной мяч летает в руках».
<u>Октябрь</u>		
5-6	Продолжать знакомство с игрой в баскетбол. Учить перемещению по баскетбольной площадке сочетая бег, ходьбу, выполнять остановку шагом. Учить ловле и передаче мяча двумя руками с широко расставленными пальцами движением локтей от себя. Продолжать обучение принимать и сохранять стойку баскетболиста.	И/у «Быстро в колону»; Упражнения с мячом; И/У «По кочкам»; И/у «Сигнал»; И/у «Круг»; И/у «Передал – садись»; И/у «Стоп»; Игра м/п «Если нравится, тебе, то делай так».
7-8	Беседа «Какие бывают мячи». Упражнять детей в принятии стойки баскетболиста, передвигаясь по площадке с мячом и без мяча. Продолжать учить выполнять остановку шагом, ловить и передавать мяч двумя руками от груди, активно работая пальцами рук.	И/у «Быстрый круг»; И/у «задний ход»; И/у «По кочкам»; И/у «Светофор»; И/у «Передай – садись»; И/У «Передай мяч»; Игра «Стой».

<p><u>Ноябрь</u> 9-10</p>	<p>Учить детей ловле и передаче мяча одной рукой от плеча; продолжить обучение остановкам в баскетболе. Упражнять в передачах и ловле мяча двумя руками от груди; в технике перемещения, в принятии основной стойки баскетболиста. Беседа «Кто разыгрывает мяч».</p>	<p>И/у «Озорные мячи»; И/у «Ловкая пара»; Подвижная игра «Не давай мяч водящему»; И/у «Стоп», Подвижная игра «Мяч капитану». Игра «Стой».</p>
<p>11-12</p>	<p>Ознакомление детей с выполнением поворотов. Продолжать учить передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Упражнять в принятии стойки баскетболиста по сигналу, остановке прыжком. Развивать быстроту реакции, ловкость, воспитывать внимание.</p>	<p>И/у «Мяч»; Упражнения с мячом; И/у «Ловкая пара»; И/у «Не давай мяч водящему»; И/у «Светофор»; Подвижная игра «Мяч капитану».</p>
<p>13  <u>Декабрь</u>  14</p>	<p>Определить степень развития умения принимать стойку баскетболиста, ловли и передаче мяча двумя руками от груди. Продолжать обучение поворотам на месте, передаче мяча одной рукой от плеча. Упражнять в остановках шагом и бегом после бега с изменением скорости и направления движения.</p>	<p>Эстафета. Упражнения с мячом; И/у «Передвигайся в стойке»; И/у «Не давай мяч водящему»; Эстафета с мячом; Подвижная игра «Перестрелка»; Игра «Если нравится, тебе, то делай так».</p>
<p>15-16</p>	<p>Беседа «Площадка и её линии»; Упражнять в передвижениях по площадке: шагом, бегом с ускорением и остановками; ловле и передаче мяча. Обучать ведению мяча на месте. Развивать координацию движений, быстроту реакции, глазомер. Формировать стремление к достижению положительных результатов.</p>	<p>Эстафета; эстафета с мячом; И/у «Лови, бросай, падай не давай»; Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>
<p>17</p>	<p>Продолжать учить технике перемещения с мячом. Учить броску мяча двумя руками: стойка, имитация, броски мяча в корзину. Продолжать обучение ведению мяча на месте. Упражнять в передачах</p>	<p>И/у «Круговая охота»; И/у «По кочкам»; И/у «Мой веселый, звонкий мяч»; И/у «Попади в</p>

<p><b>Январь</b> 18</p>	<p>мяча в парах, поворотах на месте.</p> <p>Продолжать учить технике перемещения с мячом. Учить броску мяча двумя руками: стойка, имитация, броски мяча в корзину. Продолжать обучение ведению мяча на месте. Упражнять в передачах мяча в парах, поворотах на месте.</p>	<p>корзину»;И/У «Передай мяч»; Подвижная игра «Борьба за мяч»; И/у «Стой».</p>
<p>19 -20</p>	<p>Беседа «Что можно и что нельзя в баскетболе». Ознакомление детей с ведением мяча в ходьбе, учить бросать мяч двумя руками с широко расставленными пальцами. Упражнять в поворотах на месте и владению мячом стараясь не терять его при ведении на месте. Учить ловить и передавать мяч в движении. Формировать стремление к достижению положительных результатов.</p>	<p>Встречная эстафета; И/у «Лови, бросай»; Игра «Моряки играют в мяч»; И/у «Меткие стрелки»; Подвижная игра «Капитаны»; Игра малой подвижности «Воздух - земля».</p>
<p><b>Февраль</b> 21- 22</p>	<p>Ознакомить с правилами игры в баскетбол. Учить передвижению по площадке в стойке баскетболиста приставными шагами вперед, назад, вправо, влево. Продолжать обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча. Отрабатывать технику ведения мяча на месте и в движении. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность.</p>	<p>И/У «Салки, спиной к щиту»; И/у «Туннель»; И/у «Дойди, не урони»; И/у «Лови, бросай»; И/У «Меткий стрелок»; Подвижная игра «Детский баскетбол»; И/у Светофор».</p>
<p>23-24</p>	<p>Беседа «Нападаем – защищаем»; Определить качество владения мячом на месте. Отрабатывать технику ведения мяча в движении; броска мяча в корзину разными способами. Упражнять в ловле и передаче мяча в движении. Игра в мини – баскетбол. Учить простейшим парным взаимодействиям. Способствовать развитию координации, быстроты, глазомера.</p>	<p>И/у «Стой»; И/у «Играй, мяч не теряй»; И/У «Кого назвали, тот и ловит»; И/у «Озорные мячи»; Подвижная игра «Два лагеря».</p>

<p><b>Март</b> 25- 26</p>	<p>Продолжать знакомство детей с правилами игры в баскетбол. Упражнять в технике ведения мяча на месте и в движении. Продолжать учить забрасывать мяч в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди; ловить и передавать мяч в движении способом: двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.</p>	<p>И/у «Чье звено быстрее построится»; И/у «Лови бросай – падаешь не давай»; И/у «будь ловким»; И\У «Чье звено больше»; Эстафета «Баскетболисты»; Игра в мини – баскетбол; Игра м/п «Поле – кольцо».</p>
<p>27-28</p>	<p>Беседа «Штрафной бросок». Ознакомление с тактическими действиями. Ведение мяча в разных стойках и забрасывания мяча в баскетбольной кольцо. Познакомить детей с выполнением штрафного броска. Упражнять в остановках после перемещения. Формировать стремление к достижению положительных результатов.</p>	<p>И/у «Мяч в кругу»; Подвижная игра «Нападают пятерки»; И\У «Заводной мяч летает в руках».</p>
<p><b>Апрель</b> 29-30</p>	<p>Продолжать учить простейшим парным взаимодействиям. Закрепить навык забрасывания мяча в корзину. Определить степень развития двигательного навыка ведения мяча на месте и в движении. Упражнять в ловле и передаче мяча, в выполнении штрафного броска. Игра мини-баскетбол. Воспитывать выдержку, целеустремленность.</p>	<p>И/у «найди свой цвет»; И/у «Кто самый быстрый и ловкий»; И/у «Чье звено больше»; Игра в мини-баскетбол</p>
<p>31-32</p>	<p>Закрепить правила игры в баскетбол. Продолжать разучивание техники защиты и нападения в мини – баскетболе. Упражнять в принятии стойки баскетболиста; в ловле и передаче мяча. Фиксировать внимание детей на технике ведения мяча и забрасывания мяча в корзину. Формировать стремление к достижению положительных результатов; воспитывать выдержку, уверенность.</p>	<p>«Школа мяча»; Эстафеты; И\У «передал – садись»; Подвижная игра «Нападают пятерки»; Игра малой подвижности «Если нравится, тебе, то делай так».</p>

<p><b>Май</b> 33- 34</p>	<p>Определить степень развития двигательных навыков владения техническими приемами в баскетболе посредством круговой тренировки. Упражнять в технике и правилах игры с элементами баскетбола. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, глазомер.</p>	<p>И/у «Быстрый круг»; И/у «С кочки на кочку»; И/у «Баскетболисты и ловишка»; И/у «Ловишка в центре»; И/У «Защитники и нападающие»; Игра в</p>
<p>35-36</p>	<p>Мониторинг Мониторинг физической подготовленности</p>	

## 2.4 Оценка индивидуального развития детей

Оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Данное мероприятие дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств у ребенка. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени как непрерывный процесс наблюдения за детьми. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

*Мониторинг по определению уровня освоения программы*

I блок: упражнения с передачей мяча

Тестовые упражнения	Расстояние	Количество баллов		
		3балла	2балла	1балл
1 Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2 Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 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 двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2 Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3 Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м

### III блок: упражнения с бросками мяча в корзину

1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

*Высокий уровень* – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

*Средний уровень* – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

*Низкий уровень* – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо разви

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Структура образовательной деятельности

Каждое занятие проводится с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и имеющихся двигательных навыков у детей. Оно должно быть эмоциональным, привлекательным и содействовать всестороннему развитию личности ребенка. Занятия по обучению элементам баскетбола направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение потребностей в движениях. Их необходимо приближать по форме к спортивным развлечениям, играм.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения.

Все действия с мячом, выполняемые на месте, например передача мяча, ведение его на месте, бросок мяча в корзину с места, даже при длительном выполнении увеличивают нагрузку незначительно, на 20—40% от исходного уровня. Выполнение этих действий в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку от 50 до 90%. Большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки, ведение мяча.

Основной целью вводной части занятий является подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирование навыков действий с мячом. В связи с этим во вводной части подбираются 1-2 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Обычно эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Это дает детям возможность овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

Основная часть занятий отводится подвижным играм, упражнениям с элементами соревнования, обеспечивающим высокую двигательную активность детей. В этой части занятия формируются навыки действий с мячом, а также умения применять их в игровых условиях.

В заключительной части организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них.

**3.2 Расписание спортивных кружков МБДОУ детский сад №13  
с.Шабельское на 2021-2022уч.год**

<b>№п /п</b>	<b>Наименование кружка</b>	<b>Дни недели</b>	<b>Группы</b>	<b>Длите льнос ть</b>	<b>Время</b>	<b>Руководитель</b>
1	Будущие Олимпийцы	Понедел ьник	Подготовитель ная к школе группы	30мин	16.00- 16.30	Инструктор по ФК Марченко О.И.
2	Непоседы	Четверг	Старшая, подготовительн ая к школе группа	30мин	16.00- 16.30	Инструктор по ФК Марченко О.И.

### **3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь**

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

Скамейки наклонные гимнастические

Мячи:

- маленькие (теннисные и пластмассовые),
- средние (резиновые),
- большие (баскетбольные)

Палки гимнастические (длина 76 см)

Скакалка детская

- для детей подготовительной группы (длина 210 см)
- для детей средней и старшей группы (длина 180 см)

Разновысотные бумы

Кольцеброс

Кегли

Флажки

Гантели (пластмассовые)

Гири (пластиковые)

Обруч пластиковый детский

- большой (диаметр 90 см)
- средний (диаметр 60 см)

Дуга для подлезания (высота 42 см)

Кубики пластмассовые

Цветные ленточки (длина 60 см)

Бубен

Игра «Дартс»

Баскетбольное кольцо

## **Беседа « Откуда пришел баскетбол»**

Инструктор по физической культуре демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята, посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

« Баскет» в переводе с английского языка означает – корзина; «бол» - мяч.

Я расскажу вам одну историю, как сама игра в баскетбол. Играют в неё уже около 100 лет, а как все начиналось?

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 быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

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 мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошёл в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях – чемпионатах мира и Олимпийских играх.

•  
**«Какие бывают мячи?»**

### **Презентация для детей старшего дошкольного возраста**

*Цель:* Знакомство детей с различными видами мячей и применение их в играх.

*Задачи:*

- дать сведения детям об истории мяча и его видах, заинтересовать детей в использовании мяча в играх.
- познакомить детей со спортивными играми, где главным средством является, владение мячом.

*Ход занятия.*

Слайд 1.

Заголовок.

Слайд 2.

Баскетбольный мяч — накачанный мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь круглую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча составляет 500—600 г, размер — 750—780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд — «размер 6».

Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 3.

Баскетбол — это когда, люди кидают мяч друг другу руками, при этом должны закинуть мяч в корзину соперника. Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 4.

Волейбольный мяч состоит из шести вставок кожи (естественной или искусственной, натянутой вокруг каркаса). Каждая вставка состоит из трёх полосок. Мяч может быть разноцветным или полностью белым. Размер мяча 65—67 см; вес — 260—280 г. Волейбольные мячи, используемые в пляжном волейболе, они немного больше размером.

Рассмотреть образец данного мяча

Слайд 5.

Волейбол- игра между двумя командами, на специальной площадке, с натянутой сеткой поперек площадки.

Слайд 6.

Футбольный мяч. На начальном этапе развития футбола мяч изготавливали из мочевого пузыря животных, которые быстро приходили в негодность, если по ним наносили достаточно сильные удары. В 1855 году представили первый мяч, изготовленный из резины. Применение резины позволило усилить качество отскока мяча и его прочность. Семь лет спустя, создали первую надувную резиновую камеру для мяча. Позже разработали к камере насос. Благодаря всему этому создались необходимые условия для производства футбольных мячей. Вес мяча составляет 400-450 гр., а размер 68- 70 см.

Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 7.

Футбол - когда люди бегают по специальному полю, пиная мяч ногами, стараясь попасть мячом в ворота соперника.

Слайд 8.

Теннисный мяч — предназначен для тенниса. Он примерно 6-7 см. Теннисные мячи на крупных спортивных соревнованиях жёлтые, но могут быть практически любого цвета. Теннисные мячи покрыты войлоком, благодаря чему, так ловко отскакиваю от твердой поверхности, и имеют белую волнистую линию. Раньше мячи заполняли мелом, песком, опилками, или землей.

Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 9.

Теннис- это когда, два человека – теннисиста, отбивают ракетками мячик друг другу, через сетку, натянутую поперек площадки.

Слайд 10.

Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий гимнастикой. Фитбол — можно перевести с английского языка, как "Мяч для здоровья"

Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 11.

Упражнения с фитболом тренируют мышцы тела, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Мяч можно использовать независимо от возраста.

Слайд 12.

Массажный мяч - имеет игольчатую поверхность.

Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 13.

Помогает восстановить подвижность пальцев, кистей, стоп.

Слайд 14.

Мяч для гольфа – это довольно необычная вещь. При размере около 4 см, он весит порядка 45 грамм. Поверхность мяча имеет специальные впадинки. Они предназначены для того чтобы мяч при ударе дальше летел. Причем, чем больше этих впадинок, тем выше летит мяч. Мячи для гольфа могут быть различны по строению. Они состоят из одного, двух, трех и более слоев.

Слайд 15.

Гольф - игра, цель которой забить мячик в лунку, клюшкой для гольфа.

Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 16.

Пляжный мяч – это большой надувной шар. При прикосновении игрока он отскакивает. Люди его используют во время отдыха на пляже.

Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 17.

С пляжным мячом можно играть, перебрасывая его друг другу или купаться в воде.

Слайд 18.

Бейсбольный мяч используется для игры в бейсбол. Мяч состоит из резиновой или пробковой сердцевины, обмотанной пряжей. Сверху мяч покрыт кожей. Размер мяча составляет 7 см. Длина пряжи, используемой для изготовления мяча, может превышать километр. Рассмотреть образец данного мяча.

Слайд 19.

Бейсбол - американская игра с битой и мячом. Бейсболисты должны уметь далеко кидать мяч и далеко отбивать мяч битой.

## Беседа «Площадка и ее линии»

Показ детям макета игровой площадки игры в баскетбол.



- Вначале я расскажу вам об игровой площадке.

Она такая же, как и в настоящем баскетболе, прямоугольная, только чуть меньше: её длина – 15м, а ширина – 8м. Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она свободна от каких-либо предметов. Площадка

размечена линиями, которые имеют свои названия и назначения. Их нужно знать. (рис.1)

Прежде всего, это линия, ограничивающая площадку. Линии по длинной стороне площадки называются боковыми.

Линии, расположенные вдоль коротких сторон, - лицевые.

Линия, которая делит площадку пополам, - это средняя линия.

Та часть площадки, где находится корзина противника, называется площадка 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 м.

В центре площадки начерчен круг. Он называется центральным кругом. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина – 5см.

Не переступай боковых линий, когда будешь вбрасывать мяч в игру. Если будешь вбрасывать твой товарищ, ты также не должен переступать этих линии, 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 первый бросок.

Линия считается нарушенной, если хоть чуть-чуть заденешь её. 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.

## **Беседа «Правила игры в баскетбол для дошкольников»**

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 5-7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

Цель игры. Команда должна забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти игроков на площадке и несколько запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки. Один из игроков – капитан.

Судейство. Инструктор следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух 5-минутных таймов, между которыми дается 5 – минутный перерыв. Инструктор контролирует время игры. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

### **Правила проведения игры**

Правила замены. Инструктор может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости можно заменять детей, даже не останавливая игру.

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

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен или вести мяч, ли передать его своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу или перехватит мяч у противника, снова получает право вести мяч.

Игроку запрещается вести мяч одновременно двумя руками и бежать с ним, держа в руках.

### **Беседа «Кто разыгрывает мяч»**

- Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд

становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два 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 в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать 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 во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч противнику. Любой игрок команды противника вбрасывает 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.

## **Беседа « Нападаем – защищаем»**

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать – даже если в руках у него нет мяча. В игре 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. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, 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 полшага, 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, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два-три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Если нападающий с мячом, будь особенно внимательным. Если он делает шаг к тебе – сразу делай шаг назад и в сторону. Если нападающий делает шаг

назад, то ты делай шаг вперед, а руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником.

### **Беседа « Что можно и что нельзя в баскетболе»**

- И атакуя, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он – твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из 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 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 его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на 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, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, 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.

### **Беседа «Штрафные броски»**

- Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья подает тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко, а если забросишь оба раза – два очка.

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью.

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

### **Игровые упражнения и подвижные игры с мячом на прогулке**

Для развития организма ребенка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую важность представляют основные движения. Особое место среди них занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, увеличивают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Игры с мячом пользуются у детей неизменной популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) требует проворных рук и повышенного внимания. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий и привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм - волейболу, баскетболу, футболу.

#### *Горелки с мячом.*

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т.е. парами. В пяти шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара пробежит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается за мяч и «салит» им одного из бегущих. «Осаленный» делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

#### *Летучий мяч.*

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать его или коснуться рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот кем был брошен мяч, становится водящим. Водящий не может коснуться мяча, когда мяч находится в руках игрока.

#### *Мяч с топотом.*

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это

время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

### *Круг.*

Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему мячу. Как только мяч упадет на землю, играющие разбегаются. Водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить. Водящий задерживает только летящий мяч, пятнает детей с того места, где поднял мяч.

### *Мячи разные несем.*

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает:

Мы идем, идем, идем,  
Разные мячи несем.

Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит:

У кого здесь мяч лежит,  
Тот за нами не бежит,  
А свой мячик поднимает  
И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняют местами.

### *Мячик кверху.*

*(русская народная игра)*

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

*Лапта.*  
(русская народная игра)

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5 - 10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

*Большой мяч.*  
(русская народная игра)

Для игры нужен большой мяч. Играющие, становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекачивают его только ногами.

### *Блуждающий мяч.*

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

### *Играй, играй мяч не теряй.*

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

### *Мяч по кругу.*

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая группа становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Игровые упражнения

1. Забрасывание мяча двумя руками в баскетбольные кольца на высоту 90, 120, 150, 170, 200 см. Для каждого ребенка высоту подбирать индивидуально.
2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо на разной высоте с увеличением расстояния до 5 м и более, двумя руками от груди и из-за головы.
3. Забрасывание в баскетбольное кольцо на разной высоте мячи разных диаметров и воланчика от бадминтона с любого расстояния и любым удобным способом.
4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с увеличением темпа и изменением направления.
5. Подбрасывание и ловля двумя руками мячей разного диаметра и медбола, на месте и в движении, с изменением темпа и направления.
6. Подбрасывание и ловля мяча диаметром 20см двумя руками с передвижением приставным боковым шагом, переходящим на боковой галоп.
7. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.
8. Отбивание об пол мячей диаметром 3,6,12,20 см.

9. Отбивание мяча диаметром 20 см об пол попеременно правой и левой рукой и двумя руками с продвижением прямо, змейкой, по диагонали.
10. Отбивание мяча с кружением на месте вокруг мяча и стоя на одном месте; отбивание мяча вокруг себя.
11. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой в движении с переходом от ходьбы к бегу, ведя его сбоку от себя, так чтобы он не мешал быстрому пере-движению.
12. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо: с места, с увеличением расстояния. Затем с трех широких прыжковых шагов, на третий шаг – бросок двумя руками от груди или из-за головы в баскетбольное кольцо.
13. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой с передвижением боковым галопом, с изменением темпа и направления.
14. Перебрасывание мяча в паре с передвижением боковым галопом вправо-влево, с изменением темпа и расстояния между партнерами, для каждой пары индивидуально.
15. Отбивание мяча сбоку, передвигаясь бегом или боковым галопом.
16. Ведение мяча правой рукой с отбиванием его 10 раз подряд с последующей передачей партнеру от груди, из-за головы. Затем ведение мяча левой рукой.
17. Ведение мяча в разном темпе и направлении с последующей передачей партнеру после отбивания об пол не более 5 раз. Дойдя до баскетбольного кольца, забросить в него мяч, поймать и продолжать отбивать и передавать пас друг другу.
18. Из шеренги дети с мячом в руках по сигналу выполняют два прыжковых шага к кольцу, на третий прыжок забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Можно разделить на команды.
19. Дети подгруппами отбивают мяч об пол в движении: бегом или беговым галопом. Дойдя до обозначенного места, выполняют два прыжковых шага, а на третий прыжок забрасывают мяч в кольцо.
20. Игра «Баскетболисты и ловишка». Баскетболисты с мячами стоят по кругу, ловишка в центре без мяча. По сигналу баскетболисты начинают отбивать мяч с передвижением в любом направлении, разными способами стараясь увернуться от ловишки. А ловишка бежит и пытается отобрать мяч у баскетболиста одной рукой, после чего продолжает отбивать мяч дальше. Тот игрок, у кого отняли мяч, становится ловишкой.  
Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, мяч в движении можно только отбивать, но не носить его в руках; побеждает тот, кто сохранит свой мяч.
21. Дети парами перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь боковым галопом вправо или влево до обозначенного места, затем бегом возвращаются обратно и встают за последней парой, продолжая перебрасывание в движении.
22. Игра «Ловишка в центре». Пары так же перебрасывают мяч, но в центре бежит ловишка и пытается поймать летящий мяч. Если он поймает мяч, то

встает вместо того игрока, который бросал мяч, и пара распадается. Выигрывает та пара, которая сохранится до конца.

Правила: начинать и заканчивать игру по свистку; бросать мяч от груди или из-за головы двумя руками, но не снизу; перебегать обратно только по внешней стороне, за парами – один игрок справа, другой слева.

23. Игра «Защитники и нападающие». Участвуют две команды. Одна защищает баскетбольные кольца, другая – «нападающая», старается попасть в баскетбольное кольцо.

Правила: начинать и заканчивать игру по сигналу, победителем считается команда, забросившая наибольшее количество мячей в баскетбольное кольцо.

### *Игры с ведением мяч (играют вдвоем)*

Задачи: закрепить стойку баскетболиста, технику ведения мяча на месте; развивать координацию движений, быстроту реакции.

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

(2) То же упражнение в движении. Один ведет мяч по всей площадке, другой старается отобрать у него мяч. Как только это ему 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.

### *Игры с броском*

Играем вдвоем. Недалеко от корзины отмечаем точку, откуда будем бросать мяч в корзину. Один становится на отмеченной месте, другой у корзины. Первый бросает мяч в корзину пять раз, другой подает мяч и считает, сколько раз попал первый. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто больше забросит мячей.

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

«Классы». Провести у корзины четыре линии, каждую на шаг дальше. Начинает бросать мяч первый из ближайшей зоны. Из каждой зоны он должен забросить мяч 2 раза и бросает до тех пор, пока мяч не пролетит мимо. Тогда бросает мяч второй. Если мяч пролетит мимо, 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, учить действовать вдвоем.

«Школа». Начало школы – в 1-м классе. Забросивший в 1-й класс переходит во 2-й и т.д. Победит тот, кто быстрее «закончит школу».

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

### *Игры с бегом*

(1) «Пятнашки с мячом»: у водящего мяч, которым он «салит» игроков.

Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости.

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

Цель: способствовать развитию быстроты, ловкости; учить командному взаимодействию.

(3) «Пятнашки в тройках». Задача водящего – «запятнать» игрока №1, которого прикрывает игрок №2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока №2 и прорваться к игроку №1.

Цель: развивать координацию движения, быстроту; учить взаимодействию в тройках.

(4) «Догони партнера». Игроки, разбившись на пары, выстраиваются вдоль лицевой или боковой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют в быстром темпе различные упражнения из и.п., затрудняющих старт для рывка (в приседе, в упоре лежа, сидя). По следующему сигналу игроки, стоящими 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 на площадке произвольно. Каждому сзади прикреплен «хвост». По сигналу игроки перемешиваются и ведут мячи, стараясь оторвать друг у друга хвост. Побеждает тот, у кого окажется наибольшее количество оторванных хвостов.

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

(6) «Старт за мячом». Играющие строятся по лицевой линии под щитом в две колонны и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий стоит между колоннами с мячом. Он бросает мяч и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этими номерами бегут к мячу, стремясь завладеть им и бросить в кольцо. Игрок не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладением мячом – 1 очко, за попадание – 2 очка.

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

### *« ШКОЛА МЯЧА »*

Виды упражнений с мячом диаметром 20см

1. Побрасывать и ловить мяч двумя руками.
2. Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.
3. Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.
4. Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно.

5. Отбивать мяч об пол кулаком.
6. Отбивать мяч об пол ребром ладони.
7. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.
8. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.
9. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
10. Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

#### Виды упражнений с мячом у стены

1. Отбивать от груди мяч двумя руками о стену. Расстояние от 50см до 1м и более.
2. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.
3. Так же отбивать мяч и ловить после отскока и хлопа.
4. Так же отбивать мяч и ловить после кружения.
5. Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.
6. То же упражнение, но ловить мяч после кружения.
7. То же упражнение, но с добавлением хлопков.
8. Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стенку.
9. То же упражнение, но мяч в левой руке.
10. Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад-вверх и одновременно поднять одноименную ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

#### Виды упражнений с мячом в движении

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению).
2. Отбивать мяч одной рукой с продвижением в разных направлениях и с увертыванием от ловишки.
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).

#### Виды упражнений с мячом в паре

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре.
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперед.

## *Литература*

1. Адашкакаявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
5. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
6. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.,1993.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозайка- Синтез, 2000
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001
9. Усаков В.И. Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр. - Красноярск, 1996. - 98 с.
10. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984
11. Шебеко В.Н., Шишикина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Практикум для средних педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 1997