

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ д/с № 35 «Соболек»
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждаю:
заведующая МБДОУ д/с № 35 «Соболек» Ю.М. Александрова
Приказ № 195 от 01.09.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Ловкий мяч»

(обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игры в баскетбол)

Разработчики программы:
Александрова Ю.М., заведующая;
Скуратова Т.А., старший воспитатель;
Разманова М.А., инструктор по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел программы	страница
Пояснительная записка	3-6
Планируемые результаты освоения программы	7-8
Учебно-тематический план	9-24
Оценочные материалы	25-33
Методические материалы	34-67
Оборудование	68
Методическая литература	69

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Как укрепить здоровье ребенка? Как научить его интересно играть с другими детьми? Наконец, как физически подготовить его к школе? Эти вопросы задают себе современные, думающие родители и педагоги.

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Но важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Результаты медицинских исследований, в свою очередь, свидетельствуют о необходимости физической активности для обеспечения нормального развития опорно-двигательного аппарата, о том, что пассивный образ жизни в эти важнейшие годы непосредственно влияет на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, склонность к избыточному весу и общее состояние здоровья во взрослом возрасте. Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня известно: 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте, в 5-8 лет. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Возраст 6-7 лет в онтогенезе считается критическим периодом, так как ребенок переходит от одного социального статуса – «дошкольник», к другому – «младший школьник» и то, как будет подготовлен выпускник дошкольного образовательного учреждения к обучению в школе, зависит его адаптация к качественно новым условиям образовательно-воспитательного процесса.

В работах Алямовской В. Г., Руновой М. А., Степаненковой Э. Я. показано, что дошкольный период является решающим в плане формирования отношения к физическому воспитанию и желанию осваивать новые виды физической активности. Получены данные, говорящие о том, что в 8-летнем возрасте дети принимают 70% решений относительно участия или неучастия в физической активности, исходя из субъективно оцениваемого ими уровня своей подготовленности. И поскольку для оптимального эмоционального развития требуется, чтобы ребенок был уверен в себе, не чувствовал себя одиноким, то для этого необходимо освоение широкого круга двигательных умений и навыков.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей. Так, Кенеман А. В., Хухлаева Д. В., Осокина Т.И. и Тимофеева Е. А. рекомендуют применять игру в баскетбол, или включать элементы баскетбола в другие подвижные игры.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.

У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе.

При ловле и бросках мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма.

При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

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

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок.

Актуальность программы. Проблема дополнительного образования до сих пор остается одной из актуальных. Увеличился спрос родителей на дополнительные образовательные услуги. Результат маркетингового исследования подтвердили повышенный спрос на дополнительную образовательную услугу по физическому развитию. Поэтому в нашем дошкольном образовательном учреждении возникла необходимость создания секции баскетбола.

В существующем методическом пособии «Баскетбол для дошкольников» Э. Й. Адашквичене представлена методика обучения детей дошкольного возраста игре в баскетбол, но при использовании данной методики возникла необходимость ввести в занятия комплексы специальных физических упражнений и дыхательные упражнения. Вышеназванное привело к необходимости написания дополнительной общеразвивающей программы ««Ловкий мяч» (обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игры баскетбол). Организация работы по программе строится в тесном взаимодействии с медицинскими работниками дошкольного учреждения.

Новизна программы: в программе систематизированы занятия на два года по обучению игре в баскетбол, включающие в себя:

- комплексы специальных физических упражнений, подготавливающие детей к овладению сложными действиями;
- дыхательные упражнения, способствующие восстановлению физических сил ребенка в ходе занятия, и повышению его физиологических резервов;
- программа содержит необходимый диагностический инструментарий, позволяющий проводить мониторинг уровня освоения технических элементов в процессе обучения игре в баскетбол.

Цель программы – развитие навыков владения мячом через обучение игре в баскетбол.

Указанная цель раскрывается в единстве взаимосвязанных задач.

Образовательные:

- познакомить детей с терминологией элементов баскетбола («стойка баскетболиста», «передвижение по площадке», «ведение мяча», «ловля мяча», «передача мяча», «бросок мяча в корзину» и др.);
- формировать двигательные навыки в упражнениях с элементами баскетбола;
- совершенствовать игровые способности в учебной игре «Баскетбол»;
- обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.

Развивающие:

- развивать необходимые физические качества (быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость) в упражнениях с элементами баскетбола.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Способ вхождения в программу: желание родителей и добровольное участие детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Весь курс обучения делится на два этапа:

1. Начальный (подготовительный) этап – старшая группа. На данном этапе применяются подготовительные упражнения с обычными резиновыми мячами большого диаметра, которые используются в обучении другим упражнениям и играм в детском саду.
2. Основной этап – подготовительная группа. На данном этапе применяются мячи для мини-баскетбола.

Занятия разработаны с учетом следующих принципов:

- постепенное нарастание физической нагрузки и снижение к окончанию занятия;
- постепенный переход от простых упражнений к более сложным;
- применение упражнений, согласно возрастным особенностям детей.

Содержание занятий

I. Теоретическая часть:

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Правила пользования спортивным инвентарем и техника безопасности.
3. Терминология игры.
4. Правила игры.
5. Самоконтроль.

II. Практическая часть:

1. Общая физическая подготовка (ходьба, бег, строевые упражнения, обще-развивающие упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног).
2. Специальная физическая подготовка (упражнения с мячом и без него, способствующие развитию выносливости, силы, ловкости, координации движений; упражнения с мячом и без него, способствующие развитию скорости реакции, глазомера; упражнения на ориентировку в пространстве, и др.).
3. Изучение и совершенствование техники упражнений («стойка баскетболиста», «остановка», «передвижение по площадке», «удержание мяча», «ловля мяча», «передача мяча», «ведение мяча», «бросок мяча в корзину»).
4. Подвижные игры с мячом.
5. Участие в соревнованиях внутри группы.
6. Диагностика уровня освоения технических элементов игры в баскетбол.

Организация образовательного процесса:

Возраст обучающихся – 5-8 лет.

Количество обучающихся – 24 человека.

Форма организации – подгруппами: 12 человек – дети из старших групп, 12 – человек – дети из подготовительных групп.

Срок освоения программы – 2 года.

Характер программы – обучающий.

Учебный период – 64 занятия в год, 2 раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия – 25 минут – в старшей группе, 30 минут – в подготовительной группе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Планируемые результаты освоения программы
Первый год обучения (старшая группа — 5-6 лет)**

- дети научатся выполнять действия с мячом: передача мяча в парах двумя руками от груди и последующая ловля его, ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча на месте левой рукой, ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой, бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди;
- у детей будет воспитано умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч;
- дети будут заинтересованы упражнениями и игрой с мячом на следующем основном этапе;
- дети научатся различать и выполнять сигнал в игре.

**Планируемые результаты освоения программы.
Второй год обучения (подготовительная группа — 6-8 лет)**

- у детей сформируются первичные навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;
- научиться передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, а также сочетать эти действия между собой и с другими действиями с мячом и без мяча;
- будет сформировано умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, умение ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры;
- у детей будет воспитано умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Критерии отслеживания показателей технической подготовленности в старшей группе (диагностика проходит с простым мячом большого диаметра):

1. Ловля мяча и передача мяча:

- передача мяча в парах двумя руками от груди и последующая ловля его.

2. Ведение мяча:

- ведение мяча на месте правой рукой;
- ведение мяча на месте левой рукой;
- ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.

3. Броски мяча в корзину:

- бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди.

Критерии отслеживания показателей технической подготовленности в подготовительной группе (диагностика проходит с мячом для мини-баскетбола):

1. Ловля мяча:

- ловля мяча в парах при движении бегом приставным шагом.

2. Передача мяча:

3. передача мяча в парах при противодействии защитника.

4. Ведение мяча:

- ведение мяча с изменением скорости передвижения.
- ведение мяча с изменением направления передвижения.

5. Броски мяча в корзину при сочетании с другими действиями:

- бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения (с фиксацией остановки);
- бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

6. Игра

- взаимодействие с партнером в игре.

На основе вышеизложенных цели и задач, упражнения и игры с элементами баскетбола распределены на весь учебный год, соответственно возрастным особенностям детей дошкольного возраста.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(старшая группа)
ОКТАБРЬ

Задачи: учить детей брать мячи из корзины и класть их на место; учить правильно удерживать мяч. Учить принимать основную стойку баскетболиста. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем). Учить реагировать на сигнал. Упражнять в перебрасывании мяча через веревку. Формировать умение владеть мячом, приучать, не мешать товарищу по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи - ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети становятся в круг.</p> <p>Выполнение: все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча вверх и ловля его правой рукой. 3. Бросание мяча вверх и ловля его левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мячом об пол двумя руками и ловля его двумя руками из положения стоя. 2. Удары мячом об пол правой рукой и ловля его двумя руками из положения стоя. 3. Удары мячом об пол левой рукой и ловля его двумя руками из положения стоя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Подбрось по-выше». 2. «Прокати мяч дальше». 3. «Сбей кеглю». 4. «Свободная игра». 5. «Догони мяч». 	8

НОЯБРЬ

Задачи: учить ловле мяча после отскоков от пола и бросков вверх. Учить передвижению по площадке приставным шагом. Формировать умение действовать с мячом, упражнять в умении быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание, способствовать развитию ориентировки в пространстве, координации движений и глазомеру.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи - ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2 — 3 шагов друг от друга.</p> <p>Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его правой рукой. 3. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар мяча об пол правой рукой и ловля его левой рукой, и наоборот. 2. Удары мячом об пол двумя руками и ловля его двумя руками в ходьбе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2 метра – снизу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Будь внимателен» 2. «Сбей кеглю» (2-ой вариант). 3. «У кого меньше мячей». 4. «Свободная игра». 5. «Догони мяч». 	8

ДЕКАБРЬ

Задачи: учить передаче - ловле мяча в парах двумя руками от груди, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений: воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть. Упражнять в умении принимать основную стойку баскетболиста. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.</p> <p>Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча вверх с хлопком перед собой и с ударом мяча об пол - ловля двумя руками. 3. Перебрасывание мяча партнёру двумя руками от груди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мячом об пол правой рукой и ловля его двумя руками при ходьбе. 2. Удары мячом об пол левой рукой и ловля его двумя руками при ходьбе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). 2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2 метра - из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Будь внимателен» (2-ой вариант). 2. «Обгони мяч». 3. «Вызови по имени». 4. «Подвижная цель». 5. «Свободная игра». 	8

ЯНВАРЬ

Задачи: упражнять детей в передаче мяча двумя руками от груди и в ловле – в парах, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Упражнять в передвижении по площадке приставным шагом в разном темпе. Совершенствовать навыки ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2 — 3 шагов друг от друга.</p> <p>Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. После дополнительного знака воспитателя один ребенок движется быстрее других приставным шагом, обгоняя всю группу, и становится на свое место в круг.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча правой рукой, ловля его двумя руками. 2. Подбрасывание мяча левой рукой, ловля его двумя руками. 3. Бросание мяча вверх с хлопком перед собой и ловля его двумя руками. 4. Передача мяча в парах двумя руками от груди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мячом об пол правой рукой и ловля его левой рукой при ходьбе, и наоборот. 2. Удары мячом об пол двумя руками с отскоком разной высоты и ловля его двумя руками из положения стоя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2 метра – сверху. 2. Метание мяча в баскетбольный щит установленный на разной высоте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Сделай фигуру». 2. «У кого меньше мячей». 3. «Мяч водящему». 4. «Мяч в корзину». 5. «Свободная игра». 	8

ФЕВРАЛЬ

Задачи: учить передаче мяча партнеру одной рукой от плеча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения. Учить детей ведению мяча на месте. Совершенствовать навык передвижения по площадке приставным шагом в разном темпе. Совершенствовать навык ловли мяча, бросков в заданную цель; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети встают в 2 — 3 колонны на расстоянии 2—3 м. одна от другой.</p> <p>Выполнение: колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне ее конец и становятся последними и т. д.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. 2. Перебрасывание мяча партнеру правой рукой, ловля его двумя руками. 3. Перебрасывание мяча партнеру левой рукой, ловля его двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте правой рукой. 2. Ведение мяча на месте левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - снизу. 2. Метание мяча в баскетбольную корзину установленную на разной высоте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Подвижная цель» (2-ой вариант). 2. «Играй, играй мяч не теряй» (2-ой вариант). 3. «10 передач» 4. «Свободная игра». 5. «Вызов по имени». 	8

МАРТ

Задачи: учить детей броскам в баскетбольный щит после отбивания мяча о пол. Учить передвижению спиной вперед. Упражнять в передаче – ловле мяча, способствовать развитию координации движений, глазомера, ориентировки в пространстве. Упражнять детей в ведении мяча на месте. Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети разделяются на группы по 4 - 5 игроков, рассчитываются в них по порядку и становятся в колонны.</p> <p>Выполнение: воспитатель вызывает детей по номерам (не по порядку). Они бегут спиной вперед до указанного места и возвращаются приставным шагом. Выигрывают те, кто быстрее выполнил задание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. 2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте правой рукой. 2. Ведение мяча на месте левой рукой. 3. Ведение мяча на месте правой - левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - из-за головы. 2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Поймай мяч». 2. «Играй, играй, мяч не теряй». 3. «Свободная игра». 4. «10 передач». 5. «Мяч в корзину». 	8

АПРЕЛЬ

Задачи: учить детей прицеливаться при броске мяча в цель после отбивания мяча об пол. Учить передачи мяча партнеру после ведения мяча на месте. Воспитывать уверенность в своих силах. Способствовать развитию координации движений, ловкости, точности движений. Совершенствовать навык передвижения по площадке.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети встают в 2 — 3 колонны на расстоянии 2—3 м. одна от другой.</p> <p>Выполнение: колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми (у них в руках флажки) передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними, и т.д. Побеждает та колонна, где задание выполнено быстрее.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком впереди и за спиной и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча из-за головы двумя руками через сетку. 3. Передача мяча по кругу произвольным способом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте правой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). 2. Ведение мяча на месте левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - сверху. 2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольную корзину. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч в корзину». 2. «Займи свободный кружок». 3. «Поймай мяч». 4. «Подвижная цель». 5. «Свободная игра». 	8

МАЙ

Задачи: закреплять навыки и умения ведения мяча на месте разными способами, передачи – ловли мяча, бросков мяча в корзину, передвижения по площадке. Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве. Воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>Построение: дети встают в 2 — 3 колонны на расстоянии 2—3 м. одна от другой.</p> <p>Выполнение: колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми (у них в руках флажки) передвигаются приставным шагом спиной к своей колонне в ее конец и становятся последними, и т.д. Побеждает та колонна, где задание выполнено быстрее.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. 2. Бросание мяча из-за головы двумя руками, вдаль, через сетку. 3. Передача мяча по кругу вправо, влево двумя руками от груди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте поочередно правой рукой. По команде (несколько раз) - менять ведение на левую руку. 2. Чередование подбрасывания мяча с ударом об пол. 3. Ведение мяча на месте (произвольным способом). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в баскетбольный корзину. 2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - любым способом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «За мячом». 2. «Чья команда больше». 3. «Мяч водящему». 4. «Будь внимателен». 5. «Вызови по имени». 6. «Свободная игра». 	8
ВСЕГО					64

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(подготовительная группа)
ОКТАБРЬ

Задачи: повторить и закрепить навыки и умения ведения мяча на месте разными способами. Совершенствовать навык бросков мяча в заданную цель. Формировать умение действовать с мячом. Учить ловле - передаче мяча партнеру двумя руками от груди стоя на месте. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. 2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами. 3. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в тройках. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча на месте правой рукой - не смотреть на мяч. 2. Ведение мяча на месте левой рукой - не смотреть на мяч. 3. Ведение мяча на месте правой – левой рукой - не смотреть на мяч. 4. Ведение мяча вокруг себя. 5. Ведение мяча на месте правой рукой, левой, правой – левой (не смотреть на мяч). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. 2. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м.) двумя руками от груди с места через верёвку или сетку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Играй, играй, мяч не теряй». 2. «Поймай мяч». 3. «Сбей кеглю». 4. «Займи свободный кружок». 5. «Будь внимателен». 6. «Свободная игра». 7. «Успей поймать». 	8

НОЯБРЬ

Задачи: учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Учить передаче мяча одной рукой от груди. Упражнять в ловле, передаче мяча двумя руками от груди. Упражнять в бросках мяча в корзину с места. Способствовать развитию координации движений, ловкости. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками от груди в шеренге (вправо, влево). 2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в пятерках. 3. Передача мяча одной рукой от груди, стоя парами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча правой рукой, левой рукой продвигаясь шагом по-прямой. 2. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча. 3. Ведение мяча правой рукой, левой рукой между кеглями, продвигаясь вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. 2. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мотоциклисты» 2. «Гонка мячей по кругу» 3. «5 бросков». 4. «Поймай мяч». 5. «Метко в корзину». 6. «Вызовы по номерам». 	8

ДЕКАБРЬ

Задачи: Учить передаче мяча партнеру двумя руками от груди, одной рукой от груди в движении. Упражнять детей в ведении мяча, продвигаясь вперед. Формировать ловкость действий с мячом. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера. Способствовать развитию ориентировки в пространстве. Развивать двигательную реакцию.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча по кругу вправо, влево (1 – 2 мяча). 2. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. 3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча, продвигаясь шагом по кругу, правой рукой, левой рукой, правой - левой рукой, меняя по команде воспитателя. 2. Ведение мяча по кругу, продвигаясь вперёд 2-3 раза правой рукой, 2-3 раза левой рукой, 2-3 раза правой - левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча в цель (высота 2 м.) двумя руками от груди с места через верёвку или сетку. 2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч водящему». 2. «Скажи, какой цвет». 3. «Мотоциклисты» 4. «Бросание мяча в парах» 5. «10 передач». 6. «5 бросков». 7. «Подвижная цель» (2 – ой вариант). 	8

ЯНВАРЬ

Задачи: Учить детей сочетать ловлю, передачу, ведение и броски мяча в корзину. Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентироваться в пространстве на площадке. Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера. Приучать помогать друг другу, воспитывать дружелюбие.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>1. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди в двух колоннах с переходом в конец своей колонны.</p> <p>2. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди в колоннах с переходом в противоположную колонну, вслед за мячом.</p>	<p>1. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (не смотреть на мяч), правой рукой, левой рукой, правой - левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча, продвигаясь шагом по кругу, 2-3 раза правой рукой, 2-3 раза левой рукой, 2-3 раза правой - левой рукой – не смотреть на мяч.</p>	<p>1. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>2. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>1. «Займи свободный кружок».</p> <p>2. «Скажи, какой цвет» (2 – ой вариант).</p> <p>3. «Мяч ловцу».</p> <p>4. «10 передач».</p> <p>5. «Метко в корзину» (2 – ой вариант).</p> <p>6. «Вызовы по номерам» (2 – ой вариант).</p>	8

ФЕВРАЛЬ

Задачи: Учить детей вести мяч правой и левой рукой бегом, меняя направление, скорость передвижения. Учить детей защитным действиям. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные и звуковые сигналы. Развивать глазомер. Воспитывать смелость и решительность.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди в шеренгах с переходом в противоположную шеренгу, вслед за мячом. 2. Передача мяча, одной рукой от груди в шеренгах с переходом в противоположную шеренгу, вслед за мячом. 3. Передача мяча парами при противодействии защитника 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с изменением направления передвижения. 2. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. 3. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка шагом. 4. Ведение мяча, остановка и передача мяча. 5. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча. 2. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча. 3. Сочетание действий: ловли - ведения – бросков мяча двумя руками от груди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «За мячом» (2 – ой вариант). 2. «Успей поймать». 3. «Ловишки с мячом». 4. «Эстафета с ведением мяча». 5. «Ведение мяча парами». 6. «Мяч капитану». 7. «Вызови по имени». 	8

МАРТ

Задачи: Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Упражнять в ведении мяча в беге, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками от груди в кругу вправо, влево (2-3-4 мяча). 2. Передача мяча парами при противодействии защитника. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом. 2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. 3. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом, с остановкой после него и передачей мяча - при противодействии защитника. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину двумя руками от груди при противодействии защитника. 2. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча при противодействии защитника. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Борьба за мяч». 2. «Чья команда больше». 3. «Гонка мячей по кругу». 4. «Будь внимателен». 5. «Скажи, какой цвет» (2 – ой вариант). 6. «Эстафета с мячом» (2 – ой вариант). 7. «Мяч ловцу». 	8

АПРЕЛЬ

Задачи: Учить детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол. Совершенствовать навык ведения мяча в беге. Закреплять навыки и умения передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину.

Упражнения с передачей мяча	Упражнения с ведением мяча	Упражнения с бросками мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча двумя руками от груди в двух колоннах с переходом в конец своей колонны (в быстром темпе). 2. Передача мяча одной рукой от груди в двух колоннах с переходом в конец своей колонны (в быстром темпе). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом, с остановкой после него и передачей мяча - при противодействии защитника. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину двумя руками от груди при противодействии защитника. 2. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча при противодействии защитника. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Поймай мяч». 2. «Гонка мячей по кругу». 3. «Защита крепости». 4. «Ловишки с мячом». 5. «Чья команда больше» 6. Игра в баскетбол 15 мин. (3 раза по 5 мин.), чередуя с отдыхом. 	8

МАЙ

Задачи: Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Закреплять навыки и умения передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину.

Упражнения с передачей мяча	Упражнения с ведением мяча	Упражнения с бросками мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>1. Передача мяча двумя руками от груди в колоннах с переходом в противоположную колонну, вслед за мячом (в быстром темпе).</p> <p>2. Передача мяча одной рукой от груди в колоннах с переходом в противоположную колонну, вслед за мячом (в быстром темпе).</p>	<p>1. Ведение мяча, продвигаясь шагом по кругу, 2-3 раза правой рукой, 2-3 раза левой рукой, 2-3 раза правой - левой рукой – не смотреть на мяч.</p>	<p>1. Сочетание действий: ловли - ведения – бросков мяча двумя руками от груди при противодействии защитника.</p> <p>2. Сочетание действий: ловли - ведения – бросков мяча одной рукой от груди.</p>	<p>1. «Мотоциклисты».</p> <p>2. «Ведение мяча парами».</p> <p>3. «Эстафета с ведением мяча» (3-ий вариант).</p> <p>4. «Будь внимателен».</p> <p>5. «Чья команда больше» (2-ой вариант).</p> <p>6. Игра в баскетбол 15 мин. (3 раза по 5 мин.), чередуя с отдыхом.</p>	8
ВСЕГО				64

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЙ ВОСПИТАННИКОВ

Цель мониторинга. Мониторинг используется для оценки исходного, промежуточного и конечного уровня развития каждого ребенка с тем, чтобы определить сформированность двигательных навыков и умений действий с мячом. Это позволит:

- определить технику овладения детьми основными элементами баскетбола;
- выработать индивидуальную нагрузку для каждого ребенка;
- развить интерес к занятиям;
- учитывать недостатки в работе секции «Ловкий мяч» и корректировать собственную педагогическую деятельность.

Обследование показателей подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. В вводную часть включают разминку из упражнений, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста (это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста), а в заключительной – малоподвижная игра с мячом.

Первое обследование – в середине учебного года (в январе), второе – в конце учебного года (в мае).

Воспитатель готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные и качественные показатели уровня сформированности владения мячом. Количественные показатели сравниваются со средними показателями сформированности технических элементов игры в баскетбол.

Высокий уровень – ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

Средний уровень – ребенок справляется с большей частью элементов техники (зеленый цвет).

Низкий уровень – ребенок допускает значительные ошибки (синий цвет).

На подготовительном этапе, (в старшей группе) диагностируются следующие технические элементы игры в баскетбол:

4. Передача и ловля мяча:

- Передача мяча в парах двумя руками от груди.

5. Ведение мяча:

- Ведение мяча на месте правой рукой.
- Ведение мяча на месте левой рукой.
- Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.

6. Броски мяча в корзину:

- Метание мяча в баскетбольную корзину.

На основном этапе (в подготовительной группе) диагностируются следующие технические элементы игры в баскетбол:

1. Передача мяча и ловля мяча:

- Передача мяча в парах при противодействии защитника.

2. Ведение мяча:

- Ведение мяча с изменением скорости передвижения.
 - Ведение мяча с изменением направления передвижения.
3. **Броски мяча в корзину при сочетании с другими действиями:**
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения (с фиксацией остановки).
 - Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.
4. **Игра**
- Взаимодействие с партнером в игре.

Показатели элементов баскетбола. Подготовительный этап. Старшая группа.

1. Ловля мяча:

- Способ тестирования: игра «10 передач» (2 раза).

Технические и количественные показатели ловли мяча:

- 1) Поймать мяч 10 раз.
- 2) Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди.
- 3) Пальцы широко расставить.
- 4) Продвигаться навстречу, летящему мячу.
- 5) Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Высокий уровень – мяч пойман 9-10 раз, техника ловли мяча соответствует всем показателям.

Средний уровень – мяч пойман 6-8 раз, в технике ловли мяча допущены незначительные ошибки.

Низкий уровень – мяч пойман меньше 6 раз, в технике ловли мяча допущены значительные ошибки.

2. Передача мяча:

- Способ тестирования: игра «10 передач» (2 раза).

Технические показатели передачи мяча:

- 1) Принять правильную стойку: ноги согнуть в коленях, расставить на ширине плеч, одну из них выставить на полшага вперед.
- 2) Локти опустить вниз.
- 3) Бросать мяч на уровне груди партнера.
- 4) Сопровождать мяч взглядом и руками.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

3. Ведение мяча:

- Способ тестирования: подгруппами на месте, не упуская мяч.

Технические и количественные показатели ведения мяча:

- 1) Отбивать мяч каждым способом 10 раз.
- 2) Принять правильную стойку: ноги согнуть в коленях, расставить на ширине плеч, одну из них выставить на полшага вперед.
- 3) Не бить по мячу, а толкать вниз.
- 4) Вести мяч впереди-с боку, а не прямо перед собой.

Высокий уровень – мяч отбит от пола 9-10 раз подряд, техника ведения мяча соответствует всем показателям.

Средний уровень – мяч отбит от пола 6-8 раз, в технике ведения мяча допущены незначительные ошибки.

Низкий уровень – мяч отбит от пола меньше 6 раз, в технике ведения мяча допущены значительные ошибки.

7. Бросок мяча в корзину:

- Способ тестирования: игра «Бросание мяча в парах».

Технические и количественные показатели забрасывания мяча в корзину мяча:

- 1) 10 попаданий в корзину.
- 2) Принять правильную стойку: ноги согнуть в коленях, расставить на ширине плеч, одну из них выставить на полшага вперед.
- 3) Бросая мяч, сопровождать его руками.
- 4) При броске одновременно выпрямлять руки (кисть руки сгибается) и ноги.

Высокий уровень – мяч заброшен в корзину 9-10 раз, техника бросков мяча соответствует всем показателям.

Средний уровень – мяч заброшен в корзину 6-8 раз, в технике бросков мяча допущены незначительные ошибки.

Низкий уровень – мяч заброшен в корзину меньше 6 раз, в технике бросков мяча допущены значительные ошибки.

Показатели элементов баскетбола. Основной этап. Подготовительная группа.

1. Ловля мяча при противодействии защитника:

- Способ тестирования: игра «Успей поймать».

Технические показатели ловли мяча:

- 1) Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди.
- 2) Пальцы широко расставить.
- 3) Продвигаться навстречу, летящему мячу.
- 4) Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

2. Передача мяча при противодействии защитника:

Способ тестирования: игра «Успей поймать».

Технические показатели передачи мяча:

- 1) Принять правильную стойку: ноги согнуть в коленях, расставить на ширине плеч, одну из них выставить на полшага вперед.
- 2) Локти опустить вниз.
- 3) Бросать мяч на уровне груди партнера.
- 4) Сопровождать мяч взглядом и руками.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

3. Ведение мяча:

- Способ тестирования: игра «Ведение мяча парами».

Технические показатели ведения мяча с изменением скорости передвижения:

1. Изменение скорости движения.

2. Не бить по мячу, а толкать вниз;
3. Вести мяч впереди-с боку, а не прямо перед собой.
4. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

Технические показатели ведения мяча с изменением направления передвижения:

1. Изменение направления движения.
2. Не бить по мячу, а толкать вниз.
3. Вести мяч впереди-с боку, а не прямо перед собой.
4. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

4. Броски мяча в корзину при сочетании с другими действиями:

- Способ тестирования «двумя руками от груди»: индивидуально, после ведения - фиксация остановки, затем забрасывание.

Количественные и технические и показатели забрасывания мяча в корзину двумя руками от груди в сочетании с остановкой и ведением:

- 1) 10 попаданий в корзину.
- 2) Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг (инерцию бега погашает сгибанием ног, тяжесть тела распределяет равномерно).
- 3) Не задерживает мяч в руках, быстро действует с ним.
- 4) Бросая мяч, сопровождает его руками.
- 5) При броске одновременно выпрямляет руки (кисть руки сгибает) и ноги.

Высокий уровень – мяч заброшен в корзину 9-10 раз, техника бросков мяча соответствует всем показателям.

Средний уровень – мяч заброшен в корзину 6-8 раз, в технике бросков мяча допущены незначительные ошибки.

Низкий уровень – мяч заброшен в корзину меньше 6 раз, в технике бросков мяча допущены значительные ошибки.

- Способ тестирования «одной рукой от плеча» после ловли мяча: в парах - один ребенок передает мяч, второй забрасывает в корзину одной рукой от плеча.

Количественные и технические показатели забрасывания мяча в корзину одной рукой от плеча в сочетании с ловлей:

- 1) 10 попаданий в корзину.
- 2) Не задерживает мяч в руках, быстро действует с ним.
- 3) Ребенок одну ногу выставляет на полшага вперед;
- 4) Мяч на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки придерживается другой рукой.
- 5) Разгибая ноги, одновременно выпрямляет руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Высокий уровень – мяч заброшен в корзину 9-10 раз, техника бросков мяча соответствует всем показателям.

Средний уровень – мяч заброшен в корзину 6-8 раз, в технике бросков мяча допущены незначительные ошибки.

Низкий уровень – мяч заброшен в корзину меньше 6 раз, в технике бросков мяча допущены значительные ошибки.

8. Игра

- Взаимодействие с партнером в игре.

Способ тестирования: игра в баскетбол по упрощенным правилам.

- Соблюдение правил.
- Рациональное применение изученных действий с мячом в игре.
- Корректность в игре.
- Умение согласовывать свои действия с действиями партнера.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

**Средние показатели уровня освоения технических элементов игры в баскетбол
на подготовительном этапе детей старших групп (20.... – 20.... уч. год)**

	Ловля мяча		Передача мяча		Ведение мяча		Бросок мяча в корзину	
	Средний балл	%	Средний балл	%	Средний балл	%	Средний балл	%
Высокий уровень								
Средний уровень								
Низкий уровень								

Мониторинг уровня освоения технических элементов игры в баскетбол на основном этапе детей подготовительных групп (20.... – 20.... уч. год)

Фамилия и имя ребенка	Ловля мяча		Передача мяча		Ведение мяча				Бросок мяча в корзину				Игра	
	в парах при противодействии за- щитника				с изменением скорости пере- движения		с изменением направления пе- редвижения		двумя руками от груди после ве- дения		одной рукой от плеча после ловли мяча		взаимодействие с партнером в игре	
	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Середина года	Конец года	Сере- дина года	Конец года
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
Высокий уровень														
Средний уровень														
Низкий уровень														

**Средние показатели уровня освоения технических элементов игры в баскетбол
на основном этапе детей подготовительных групп (20..... – 20..... уч. год)**

	Ловля мяча		Передача мяча		Ведение мяча		Бросок мяча в корзину		Игра	
	Средний балл	%	Средний балл	%	Средний балл	%	Средний балл	%	Средний балл	%
Высокий уровень										
Средний уровень										
Низкий уровень										

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств ребенка, которые направляют движения, корректируют их. При формировании действия с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им. На первых порах мяч мешает свободно действовать, особенно передвигаться вперед, но постепенно ребенок овладевает мячом как инструментом, привыкает к нему, учится точно согласовывать свои движения с особенностями передвижения мяча.

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

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

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

На первом этапе обучения дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи, которые используются и в обучении другим упражнениям и играм в детском саду. На втором этапе используются мячи для мини – баскетбола.

УДЕРЖАНИЕ МЯЧА МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Большое значение имеет правильное удержание мяча.

Исходное положение:

1. держать мяч на уровне груди двумя руками;
2. руки должны быть согнуты;
3. локти опущены вниз;
4. кисти рук сзади сбоку мяча;
5. пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед

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

Правила держания мяча:

1. Мяч на уровне груди.
2. Руки согнуть, пальцы широко расставить.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

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

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

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

СТОЙКА МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. Прежде чем обучать перемещению по площадке, нужно ознакомить детей с основной стойкой баскетболиста.

Стойка баскетболиста:

1. должна быть динамичной;
2. ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед;
3. тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
4. руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Следует обращать особое внимание на движения в стойке:

1. постановку ног и равномерное распределение тяжести тела;
2. правильное положение корпуса.

В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ПЛОЩАДКЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами.

Во время бега ребенок должен:

1. использовать перекат с пятки на носок (ставить ногу на всю стопу);
2. при этом нога не значительно сгибается в коленном суставе;
3. расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Передвижение приставными шагами:

1. шаги должны быть скользящими, а не подпрыгивающими;
2. движения - мягкими.

ОСТАНОВКА МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Остановка:

1. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой;
2. ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг;
3. инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности:

1. остановка после ходьбы шагом;
2. остановка после медленного бега;
3. остановка после быстрого бега;
4. внезапная остановка.

Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

ТЕХНИКА ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди, используя легкие упражнения.

Правила ловли мяча:

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

2.1. Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.

Возможные ошибки:

- стремление зажать мяч, обхватить его руками;
- узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук;
- прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Пути исправления: следить, чтобы движение рук было прямо навстречу мячу с широким разведением пальцем; ловить мяч расслабленными кистями рук с последующим отведением их назад и сгибанием рук в локтях.

Правильное положение пальцев осваивается при:

1. ловле мяча после отскока от пола;
2. от стены или щита, подвешенного на уровне груди ребенка;
3. после броска мяча.

Затем осваивается ловля мяча параллельно с передачей его двумя руками от груди.

Правила передачи мяча:

1. Локти опусти вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки:

- неправильная стойка — плотно сжатые и прямые ноги;
- чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления:

- контролировать постановку ног;
- сохранять положение незначительного полуприседа;
- следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

Способствуют этому такие упражнения:

1. ловля мяча на месте и передача его двумя руками партнеру;

2. ловля на месте и передача мяча, делая шаг вперед сзади стоящей ногой;
3. передача со следующим шагом и перемена местами с игроком, получившим мяч.

При этом используются следующие способы: передачи мяча парами, передачи в тройках, в четверках, в кругу.

Сначала упражнения выполняют стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей, на место получившего мяч и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении.

Ловля и передача мяча выполняются сначала при ходьбе, затем при беге. Необходимо учить ловить мяч, летящий навстречу и сбоку, низко и высоко, на месте и в движении. Последовательно усложняются упражнения в ловле мяча, варьируются и направления передачи мяча.

В каждом упражнении следует давать детям посильные задания: выбирать соответствующий способ и направление передачи мяча, действовать в зависимости от показа действия или команды воспитателя.

При совершенствовании ловли и передачи мяча широко применяются сочетания этих действий с другими приемами: остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча.

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

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Правила ведения мяча:

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

Возможные ошибки:

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

Пути исправления:

- соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами;
- следить за установкой пальцев;
- мяч посылать вперед — в сторону предстоящего движения.

Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом о площадку. При этом ребенок передвигается непринужденно, шаг его становится достаточно широким и свободным.

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

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направление перемещения и при этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног.

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

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

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

ТЕХНИКА БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

От точности бросков мяча в корзину, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

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

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

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Однако выполнение этого приема в движении для ребенка (6—7 летнего возраста еще трудновато, его легко усваивают только более способные дети). Поэтому целесообразно учить детей бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. Такой способ бросания мяча в корзину доступен и полезен для дошкольников, он широко применяется в подвижных играх с элементами баскетбола и в самой игре в баскетбол.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги, с одновременным выпрямлением с мячом вверх-вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Правила броска мяча в корзину:

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

Возможные ошибки:

- неправильное исходное положение - ноги вместе, прямые;

- несогласованное движение рук и ног;
- выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.
- соблюдать правильную стойку;
- при одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

Пути исправления:

- соблюдать правильную стойку;
- при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

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

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

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча.

Вначале следует дать им возможность свободно поупражняться в бросках, а в последующем проводить обучение в спокойной обстановке.

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

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

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

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

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

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. Цель команды в игре - забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые нашивают на майке спереди и сзади.

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

Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 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:

Правило замены. Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим

из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить по кольцу. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право ведения мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушения и наказания за них. Нарушением являются, несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в игру игроком пострадавшей команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом замены) на 1- 3 мин.

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

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

Правила поведения. В баскетболе для дошкольников, как и в большом баскетболе, игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно выведены из игры.

Запрещается. Тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять товарищу ножку и т.д.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Играй, играй, мяч не теряй

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

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

Вариант. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За не правильное движение получают штрафное очко.

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

Сделай фигуру

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

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

Вызови по имени

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

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

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

Свободная игра

Свободная игра детей с мячом на площадке. Воспитатель напоминает, какие действия можно производить с мячом: катать, бросать вверх, вниз, бросать в корзину, вести на месте, играть с мячом, продвигаясь и т.д. (в зависимости от того, какие действия разучены на момент игры)

ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА

10 передач

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

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 2 м. один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

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

Мяч водящему

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

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

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

Гонка мячей по кругу

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

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

Поймай мяч

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

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

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

У кого меньше мячей

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

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

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Займи свободный кружок

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

Описание игры. На земле (на полу) в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на расстоянии 1,5 – 2 м. один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой.

Если водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка, тот становится водящим. (Выполнение роли водящего впервые выделенным игроком в счет не принимается.)

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

Варианты. 1. водящими выделяются двое детей. 2. в игру вводится несколько мячей.

Обгони мяч

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

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

Подвижная цель

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

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

Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего.

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

Успей поймать

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

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

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

За мячом

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

Описание игры. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и встают в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. после сигнала водящий передает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит в конец этой колонны, т.е. вслед за мячом. Поймавший так же передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернуться на свои места, а мячи возвратятся водящим.

Вариант. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

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

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Мотоциклисты

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

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

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

Скажи, какой цвет

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

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

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

Вызовы по номерам

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

Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4 – 5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5- 6 кеглей на расстоянии 1 м. одна от другой. Воспитатель называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и тд. Последнюю кеглю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

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

Ведение мяча парами

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

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

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

Ловишки с мячом

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

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

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

Эстафета с ведением мяча

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

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

Варианты. 1. Игроки рассчитываются по номерам, их вызывает воспитатель. 2. Сначала ребенок ведет мяч к корзине, бросает его в корзину, затем обводит его по кругу и передает следующему игроку команды.

ИГРЫ С БРОСКАМИ МЯЧА В КОРЗИНУ

Пять бросков

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

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

Бросание мяча в парах

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

Описание игры. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч. После сигнала воспитателя они бросают каждый свой мяч (по 5 раз), затем меняются местами с напарниками. Выигрывает пара, большее число раз попавшая в корзину.

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

Метко в корзину

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

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

Вариант. Попавший в корзину повторяет бросок.

Чья команда больше

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

Описание игры. Дети делятся на команды по 4- 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м. от корзины. Первые в каждой колонне – с мячами. После сигнала воспитателя они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

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

ИГРЫ С ЛОВЛЕЙ, ПЕРЕДАЧЕЙ И ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

Мяч ловцу

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

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

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

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

Борьба за мяч

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

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

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

Защита крепости

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

Описание игры. На площадке чертятся два круга один в другом: первый диаметром 3 м., второй 5 м. Дети делятся на две команды. В первый круг становятся 5 – 6 детей из одной команды, остальные распределяются за кругом. Дети другой команды занимают места во втором круге. После сигнала воспитателя дети за кругом из первой команды стараются перебросить мяч товарищам в первом круге. Дети противоположной команды мешают им. Ребенок из первого круга, поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все. Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее сумеет освободить своих товарищей из круга.

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

Мяч капитану

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

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

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

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Часики»

И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, вдох. На выдохе размахивать прямыми руками вперед и назад, произносить «тик - так». Повторять упражнение 4 - 6 раз.

«Куры»

И.п. — в наклоне свободно свесить руки — «крылья» и опустить голову. Вдох — основная стойка, руки к плечам: выдох — наклон вперед, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 4 - 6 раз.

«Самолёт»

И.п. - основная стойка. Вдох — поднять голову, развести руки в сторону, ладонями вверх; выдох — поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза — и.п. Повторять упражнение 4 - 6 раз.

«Насос»

И.п. — основная стойка, вдох; выдох — наклон в сторону с произношением звука «тс - с-с-с-с»), руки скользят вдоль туловища, выпрямление - вдох. Повторить упражнение 4- 6 раз.

«Большой и маленький»

И.п. — основная стойка. Вдох — встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох — присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза — ходьба по залу. Повторить 4 - 6 раз.

«Ёжик»

И.п. — основная стойка. Вдох — через нос, выдох с произношением звуков «фыр-фыр-фыр». Повторить 4 - 6 раз.

«Трубач»

И.п. — сидя, стоя, кисти сжаты, имитируя держание трубы. Вдох — через нос, выдох с произношением звуков «п-ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 - 6 раз.

«Каша кипит»

И.п. — основная стойка. Вдох — через нос, выдох с произношением звуков «пых-пых-пых». Повторить 4 - 6 раз.

«Паровоз»

И.п. — в обход по залу, выполнять попеременные движения руками, имитируя движения колес. Вдох — через нос, выдох с произношением звуков «чух-чух-чух». Повторить 4 - 6 раз.

«Пчелки»

И.п. — основная стойка, выполнять движения руками, имитируя махи крылышками. Вдох — через нос, выдох с произношением звуков «з-з-з-з-з-з-з». Повторить 4 - 6 раз.

«Жуки»

И.п. — основная стойка, выполнять движения руками, имитируя махи крылышками. Вдох — через нос, выдох с произношением звуков «ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж». Повторить 4 - 6 раз.

«Губы трубочкой»

И.п. — основная стойка. Вдох через нос — руки вверх через стороны; на отрывистом выдохе — губы «трубочкой» (на счёт 1-2-3) руки возвращаются в и.п. Повторить 4 - 6 раз.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п.— стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5—10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Ветер (очистительное, полное дыхание)»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И. п. — лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3 —4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 4 — 5 раз.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И. п. — стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3—4 сек.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 4 —5 раз.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Количество повторений упражнений в старшей группе 7 – 8 раз, в подготовительной группе 9 – 10 раз.

Разминка № 1

Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках – руки вверх, одновременно вращать кистями рук вправо, влево; обычная – руки на пояс, одновременно поднимать и опускать плечи; высоко поднимая колени – руки в стороны, одновременно сжимать кисти рук в кулак и разжимать; на наружных сводах стоп – руки на поясе; ходьба в полуприседе. Бег обычный в колонне в чередовании с бегом широким шагом; боковым галопом; с захлестыванием голеней.

Разминка № 2

Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой с различным положением рук: вверх, в стороны, за голову, вперед, назад; обычная – руки на пояс, одновременно вращать плечами назад; на носках, высоко поднимая колени – руки в стороны, одновременно опускать кисти рук вниз и поднимать; ходьба, руки на пояс - на каждый шаг наклон вперед; выпадами, руки на поясе. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе - старшая группа, 2-3 минут – подготовительная группа.

Разминка № 3

Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках - поднимать и опускать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; высоко поднимая колени, руки в стороны - одновременно сжимать кисти рук в кулак и разжимать; на наружных сводах стоп; руки на поясе; на каждый шаг наклон вперед - вниз с касанием кистями рук голеней. Бег в среднем темпе на 80-120 м два-три раза в чередовании с ходьбой в старшей группе, два-четыре раза – в подготовительной группе.

Разминка № 4

Ходьба в колонне на носках с различным положением рук - вверх, в стороны, за голову, вперед, на пояс, к плечам; отводить локти назад (рывки два-три раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; перекатом с пятки на носок – руки в стороны, одновременно вращать кистями рук вправо, влево; с выпадами, приставляя ногу, на выпад - хлопок перед собой. Бег обычный в колонне в чередовании с бегом с высоким подниманием колен, на носках, с выбросом прямых ног вперед.

Разминка № 5

Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой: на носках, захлестывая голень назад - руки за голову; высоко поднимая колени – руки согнуты в локтях на уровне пояса, ладонями вниз (в среднем темпе, быстром), ходьба обычная, руки за спиной в замке (кисти повернуты тыльной стороной внутрь); широким шагом; спиной вперед.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе - старшая группа, 2-3 минут – подготовительная группа.

Разминка № 6

Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках с различным положением рук: вверх, в стороны, за голову, вперед, назад; приставным шагом в правую и левую стороны – руки на пояс, приставляя ногу – полуприсед; перекатом с пятки на носок – руки вниз, одновременно кисти рук вперед-назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч); с выпадами, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Бег в колонне с выполнением задания на сигнал: упор присев; стойка на носках, руки вверх; поворот вокруг себя; смена направления бега.

Разминка № 7

Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой спиной вперед, обычная ходьба – энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед, в стороны; на носках, захлестывая голень назад - руки вверх, одновременно вращать кистями рук вправо, влево; обычная ходьба – руки в стороны, выполнять круговые движения прямыми руками, кисти рук сжаты в кулак; махом поднимать прямую ногу вперед-вверх – руки на пояс. Бег в среднем темпе на 80-120 м два-три раза в чередовании с ходьбой в старшей группе, два-четыре раза – в подготовительной группе.

Разминка № 8

Обычная ходьба в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; ходьба на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за головой; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой; обычная, мяч за спиной в руках. Бег в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; боковой галоп, мяч вперед; подскоки, мяч вверх; легкий бег, на сигнал – остановка, отбить мяч об пол одной рукой, поймать двумя.

Разминка № 9

Обычная ходьба в колонне с мячом в руках в чередовании с ходьбой: на носках, руки за головой; на наружных сводах стоп, руки за спиной; на носках, высоко поднимая колени, руки вверх-вперед; выпадами, на выпад – мяч вперед. Бег в колонне с мячом перед грудью в согнутых руках, выполняя задания на сигнал: 1) остановка, отбить мяч о пол одной рукой и поймать двумя руками; 2) подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; 3) широкая стойка, обкатить мяч вокруг ног «восьмеркой».

Разминка № 10

Обычная ходьба в колонне с мячом в руках: на носках, поднимать и опускать мяч вверх – вперед - вниз; на наружных сводах стоп, мяч за голову - вверх; ходьба, приставным шагом правым боком, левым, «рисовать круг» руками с мячом перед собой; выпадами – мяч вперед, приставляя ногу – мяч к груди; в ходьбе подбрасывать мяч вверх и ловить. Бег в колонне с мячом у груди с заданиями на сигнал: остановка, подбросить мяч вверх, поймать двумя руками после хлопка; присед, мяч вперед; стойка на одной ноге, мяч вверх; поворот вокруг себя.

Разминка № 11

Обычная ходьба в колонне с мячом в руках: на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за спиной; с выпадами, мяч у груди; в ходьбе подбрасывать мяч вверх правой рукой, ловить – левой и наоборот; отбивать мяч об пол одной рукой, ловля двумя руками. Легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: остановка, встать на носки, мяч вверх; поворот вокруг себя, мяч перед грудью; прыжок вверх, мяч вверх; остановка, подбросить мяч вверх, поймать после хлопка.

Структура занятия

Часть занятия	Содержание	Продолжительность занятия	
		Старшая группа	Подготовительная группа
1. Вводная	Подготовка детей к предстоящей нагрузке, а так же формирование навыков действий с мячом. Подбираются упражнения в ходьбе и беге для разминки мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног или 1-2 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Обычно эти движения сходны 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.	4 мин.	5 мин.
2. Основная	Проводятся подвижные игры, упражнения с элементами соревнования, обеспечивающие высокую двигательную активность. У детей формируются навыки действий с мячом, а так же умения применять их в игровых условиях.	17 мин.	20 мин.
3. Заключительная	Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них. Свободная игра с мячом, дает возможность закрепить те действия, которыми дети слабо владеют или делают ошибки.	4 мин.	5 мин.
Всего		25 мин.	30 мин.

Октябрь. Занятие № 1 (старшая группа)

Задачи: учить детей брать мячи из корзины и класть их на место; учить правильно удерживать мяч; дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем) в упражнениях: в бросании мяча о пол, вверх, ловле; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Вводная часть.

Разминка № 2. Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой с различным положением рук: вверх, в стороны, за голову, вперед, назад; обычная – руки на пояс, одновременно вращать плечами назад; на носках, высоко поднимая колени – руки в стороны, одновременно опускать кисти рук вниз и поднимать; ходьба, руки на пояс – на каждый шаг наклон вперед; выпадами, руки на поясе. Непрерывный бег в течение 1,5 минут в медленном темпе. Восстановление дыхания «Губы трубочкой». Повторить 4 - 6 раз.

Основная часть.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины. Удерживать мяч на уровне груди двумя руками. Объяснить детям правила удержания мяча (1 мин.). Исходное положение:

1. держать мяч на уровне груди двумя руками;
2. руки должны быть согнуты;
3. локти опущены вниз;
4. кисти рук сзади сбоку мяча;
5. пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед

2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Упражнение выполняют все дети одновременно (10 раз).

3. Удары мячом об пол двумя руками и ловля его двумя руками из положения стоя. (2 мин.).

4. Катание мяча правой рукой вокруг предметов и левой. Дети строятся в 3 – 4 колонны, напротив каждой колонны 4—6 набивных мячей или других предметов. Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись (2 мин.). После задания выполнить упражнение «Дотянись до солнышка» - встать на носки, мяч в руках над головой, потянуться.

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

Заключительная часть.

Игра «Сбей кеглю». Дети становятся за линию, в 2 — 3 м от которой находятся 3—4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3 — 4 детей одновременно (3 мин). По окончании игры положить мячи в корзину. Построение, обычная ходьба в колонне.

Декабрь. Занятие № 9 (старшая группа)

Задачи: учить передаче - ловле мяча в парах двумя руками от груди; упражнять в умении принимать основную стойку баскетболиста; упражнять в умение быстро реагировать на сигнал; способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости; учить играть дружно, самостоятельно.

Вводная часть.

Разминка № 3. Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках - поднимать и опускать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; высоко поднимая колени, руки в стороны - одновременно сжимать кисти рук в кулак и разжимать; на наружных сводах стоп; руки на поясе; на каждый шаг наклон вперед - вниз с касанием кистями рук голеней. Бег в среднем темпе на 80-120 м два-три раза в чередовании с ходьбой в старшей группе, два-четыре раза – в подготовительной группе. Восстановление дыхания «**Дышим тихо, спокойно и плавно**». Повторить 4 - 6 раз.

Основная часть.

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

2. **Построение:** дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают «стойку баскетболиста».

Следует обратить особое внимание на: постановку: ног и равномерное распределение тяжести тела; правильное положение корпуса (6 раз).

3. Удары мячом об пол правой рукой и ловля его двумя руками при ходьбе (1 мин.).

4. Удары мячом об пол левой рукой и ловля его двумя руками при ходьбе (1 мин.).

Перебрасывание мяча партнёру двумя руками от груди (3-4 мин.).

5. Перебрасывание мяча через сетку произвольным способом, натянутую выше головы ребёнка (3-4 мин.).

7. **Игра «Обгони мяч».** Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала воспитателя каждый водящий отдаёт мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передаёт его следующему справа и т.д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру (3-4 мин.).

Заключительная часть.

Игра «Вызови по имени». Дети делятся на 2 группы и образуют круги. В центре каждого круга - ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю (4 мин.). По окончании игры положить мячи в корзину.

Построение, обычная ходьба в колонне.

Март. Занятие № 21 (старшая группа)

Задачи: учить детей передвижению спиной вперед; учить ведению мяча на месте правой - левой рукой; упражнять детей в ведении мяча на месте правой рукой, левой рукой; упражнять в передаче – ловле мяча; способствовать развитию координации движений, глазомера, ориентировки в пространстве.

Вводная часть.

Разминка № 8. Обычная ходьба в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; ходьба на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за головой; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой; обычная, мяч за спиной в руках. Бег в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; боковой галоп, мяч вперед; подскоки, мяч вверх; легкий бег, на сигнал – остановка, отбить мяч об пол одной рукой, поймать двумя. Восстановление дыхания «Ёжик». Повторить 4 - 6 раз.

Основная часть.

1. Построение: дети разделяются на группы по 6 игроков, рассчитываются в них по порядку и становятся в колонны.

Выполнение: воспитатель вызывает детей по номерам (не по порядку). Они бегут спиной вперед до указанного места и возвращаются приставным шагом. Напомнить детям, что шаги должны быть скользящими, а не подпрыгивающими; движения – мягкими, легкими (3мин.).

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

3. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. Объяснить детям, для того, чтобы успеть хлопнуть в ладоши и поймать мяч, нужно сильно ударить мяч о пол, тогда мяч высоко отлетит вверх (3 – 4 мин.).

4. Ведение мяча на месте правой рукой. (1 мин.). Напомнить детям правила: смотри вперед, а не вниз на мяч; не бей по мячу, а толкай его вниз.

5. Ведение мяча на месте левой рукой. (1 мин.).

6. Ведение мяча на месте правой - левой рукой (1 мин.). По окончании упражнения положить мячи в корзину.

7. Игра «Поймай мяч». Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3 – 4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч (5 мин.). Напомнить правила передачи мяча: локти опусти вниз; сопровождай мяч взглядом и руками.

Заключительная часть.

Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все игроки должны принять стойку баскетболиста с мячом в руках. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков (4 мин.).

Построение, обычная ходьба в колонне.

Октябрь. Занятие № 1 (подготовительная группа)

Задачи: повторить и закрепить навыки и умения ведения мяча на месте разными способами; совершенствовать навык бросков мяча в заданную цель; упражнять в передаче - ловле мяча; формировать умение действовать с мячом; упражнять в умении быстро реагировать на сигналы, способствовать развитию координации движений, глазомера.

Вводная часть.

Разминка № 1. Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках – руки вверх, одновременно вращать кистями рук вправо, влево; обычная – руки на пояс, одновременно поднимать и опускать плечи; высоко поднимая колени – руки в стороны, одновременно сжимать кисти рук в кулак и разжимать; на наружных сводах стоп – руки на поясе; ходьба в полуприседе. Бег обычный в колонне в чередовании с бегом широким шагом; боковым галопом; с захлестыванием голеней. Восстановление дыхания «**Радуга, обними меня**». Повторить 4 - 6 раз.

Основная часть.

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.
2. Чередовать ведение мяча на месте – по сигналу менять задание: ведение правой рукой, левой, правой – левой – не смотреть на мяч (5 мин.).
3. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (4 мин.).
4. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом (4 мин.).
5. **Игра «Успей поймать».** Группа делится на 2 подгруппы. Дети встают в 2 круга на расстоянии вытянутых рук с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последним бросил мяч (5 мин.).

Заключительная часть.

Игра «Сбей кеглю». Дети становятся за линию, напротив каждого ребенка в 3 — 4 м. находится кегля. Сбить кеглю можно любым способом. Задание выполняют все дети одновременно. За каждое попадание дети получают по одному очку. Поощрять детей, чтобы они искали рациональные способы бросания мяча (4 мин). По окончании игры положить мячи в корзину.

Построение, обычная ходьба в колонне.

Декабрь. Занятие № 9 (подготовительная группа)

Задачи: учить детей передавать – ловить мяч в быстром темпе, развивать умения согласовывать действия с товарищами; упражнять детей в ведении мяча, продвигаясь вперед; формировать ловкость действий с мячом; воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Вводная часть.

Разминка № 4. Ходьба в колонне на носках с различным положением рук - вверх, в стороны, за голову, вперед, на пояс, к плечам; отводить локти назад (рывки два-три раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; перекатом с пятки на носок – руки в стороны, одновременно вращать кистями рук вправо, влево; с выпадами, приставляя ногу, на выпад - хлопок перед собой. Бег обычный в колонне в чередовании с бегом с высоким подниманием колен, на носках, с выбросом прямых ног вперед. **Восстановление дыхания «Паровоз».** Повторить 4 - 6 раз.

Основная часть.

4. Передача мяча по кругу вправо, влево. Воспитатель чередует направление. Сначала в кругу один мяч, затем ввести второй мяч (4 мин.).
5. Ведение мяча, продвигаясь шагом по кругу, правой рукой, левой рукой, правой - левой рукой. Чередовать по команде воспитателя несколько раз (3 мин.).
6. Бросок мяча в цель (высота 2 м.) двумя руками от груди с места через верёвку или сетку (5 мин.).
7. **Игра «10 передач».** Побеждает пара быстрее закончившая игру и ни разу не уронившая мяч. Повторить игру 3 раза.
8. Свободная игра (4 мин.). Воспитатель играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.

Заключительная часть.

Игра «Будь внимателен». Дети становятся в круг, в середине его ведущий (воспитатель). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. В процессе игры указывать детям, не поймавшим мяч на ошибки и на пути их исправления (4 мин.). Построение, обычная ходьба в колонне.

Март. Занятие № 23 (подготовительная группа)

Задачи: учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча; упражнять в ведении мяча в беге, передавать и ловить мяч; развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания; воспитывать ответственность перед командой.

Вводная часть.

Разминка № 8. Обычная ходьба в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; ходьба на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за головой; высоко поднимая колени, мяч в прямых руках перед собой; обычная, мяч за спиной в руках. Бег в колонне, мяч перед грудью в согнутых руках; боковой галоп, мяч вперед; подскоки, мяч вверх; легкий бег, на сигнал – остановка, отбить мяч об пол одной рукой, поймать двумя. Восстановление дыхания «**Ветер**». Повторить 4 - 6 раз.

Основная часть.

1. **Игра «Скажи, какой цвет»** (2 – ой вариант). Все дети имеют мячи, кроме водящего, и свободно ведут их по площадке. Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать, сколько их. Роль водящего выполняет воспитатель (5 мин.).
2. Передача мяча парами при противодействии защитника (4 мин.)
3. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча при противодействии защитника (4 мин.).
4. **Игра «Эстафета с ведением мяча».** Дети делятся на команды по 6 игроков. Команда располагается крестообразно, вокруг нее чертится круг. Игроки рассчитываются по номерам, их вызывает воспитатель. Воспитатель указывает направление передвижения. После сигнала ребенок из команды ведет мяч по кругу, возвращается на свое место и передает мяч следующему игроку, которого назовет воспитатель, а сам становится в конец. Побеждает команда, первой закончившая ведение мяча (7 мин.).

Заключительная часть.

Игра «Гонка мячей по кругу». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч (4 мин.).

Построение, обычная ходьба в колонне.

Май. Занятие № 30 (подготовительная группа)

Задачи: приучать детей помогать друг другу в игре; формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры; продолжать учить детей слушать сигнал; формировать навыки действия с мячом, воспитывать умение поделиться мячом с товарищем.

Вводная часть.

Разминка № 11. Обычная ходьба в колонне с мячом в руках: на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за спиной; с выпадами, мяч у груди; в ходьбе подбрасывать мяч вверх правой рукой, ловить – левой и наоборот; отбивать мяч об пол одной рукой, ловля двумя руками. Легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: остановка, встать на носки, мяч вверх; поворот вокруг себя, мяч перед грудью; прыжок вверх, мяч вверх; остановка, подбросить мяч вверх, поймать после хлопка. «Трубач». Повторить 4 - 6 раз.

Основная часть.

1. Ведение мяча, продвигаясь шагом по кругу, 2-3 раза правой рукой, 2-3 раза левой рукой, 2-3 раза правой - левой рукой – не смотреть на мяч (4 мин.).
2. Передача мяча одной рукой от груди в колоннах с переходом в противоположную колонну, вслед за мячом (в быстром темпе) (6 мин.).
3. **Игра в баскетбол** 10 мин. (2 раза по 5 мин.), чередуя с отдыхом по 2 мин. Перед игрой провести разминку для пальцев, кистей рук.

Заключительная часть.

Игра «Сделай фигуру». Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если воспитатель говорит «день», все свободно играют с мячом в паре с товарищем. Если воспитатель говорит «ночь», все дети (с мячом и без него) должны как можно быстрее принять «стойку баскетболиста» и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков (4 мин.).

Построение, обычная ходьба в колонне.

Консультация для родителей «Каким видом спорта занять ребенка?»

Взрослые страдают от недостатка движения. Это плохо. Но еще хуже, когда движения не хватает детям. С медицинской точки зрения дошкольный возраст - определяющий в плане возможных проблем со здоровьем в возрасте более зрелом. Чем активнее ребенок, тем меньше «болячек» будет преследовать его же - взрослого человека.

Можно поспорить о полезности профессионального спорта как такового. И травмы возможны, и напряжения требуют сверх меры, и данные нужны выдающиеся, если есть желание добиться результата. Но ведь заниматься можно и без ориентира на звездные показатели. Кроме явной пользы здоровью ребенка, регулярные спортивные упражнения вырабатывают характер, дисциплинированность и чувство ответственности. Сплошные плюсы. Что же можно выбрать для своего чада, и к чему этот выбор может привести?

Легкая атлетика – наиболее гармоничный вид спорта, но без профессиональных болезней и она не обходится. У спринтеров это - гипертония и плоскостопие, у прыгунов наиболее часты проблемы с голеностопными и коленными суставами.

Для гиперактивных детей, которым трудно сосредоточиться, отличный вариант – **плавание**. Вода действует успокаивающе на нервную систему и закаляет организм.

Командные виды спорта кроме всего прочего - отличный способ развить коммуникационные способности. В любом виде приходится много двигаться и общаться. Но их существенный минус – высокий уровень травматизма.

Красивейший вид спорта – **гимнастика**. Девочки благодаря занятиям к моменту совершеннолетия обретают прекрасную грациозную фигуру, становятся стройными и гибкими. Гимнастика не только улучшает осанку и укрепляет мышцы, но и развивает координацию. Но если вовремя не остановиться, то с возрастом красота может обернуться болями в суставах и позвоночнике, полиартритом и нарушениями репродуктивной системы.

Отлично закаляет **лыжный спорт**. У лыжников крепкие мышцы и хорошая координация движений. Кроме беговых лыж популярны сноуборд, горные лыжи, прыжки с трамплина. Но не стоит забывать, что экстремальные виды более травмоопасны.

Боевые искусства в последние годы становятся все популярнее. Ими охотно занимаются и мальчики, и девочки. Родители считают, что уметь за себя постоять - в наше время качество очень ценное.

Развивается мускулатура, легкие, координация и быстрота реакции. Но нужно помнить, что крепкое тело – это только часть искусства. К подбору тренера надо подходить очень тщательно, ведь он должен работать и над духовным развитием ребенка. Противопоказаны занятия при заболеваниях центральной нервной системы.

Как видим, ориентация на выдающиеся достижения вредна здоровью при занятиях любым видом спорта. Конечно, профессиональные тренеры прекрасно осведомлены обо всех особенностях детской физиологии и психологии. Но ни в коем случае нельзя пускать занятия на самотек. Кто, кроме родителей, способен быстро уловить негативные особенности в состоянии и поведении ребенка?

Абсолютно безопасного спорта не существует. Но, тем не менее, это не повод для того, чтобы не пускать ребенка в спортзал. Умеренные спортивные занятия ничего, кроме пользы принести не могут.

Детская психология: когда ребенка отдавать в спортивную секцию?

Прежде чем отдавать ребенка в спортивную секцию, необходимо ответить на следующие вопросы:

- С какой целью вы отдаете ребенка в спорт: для поддержания здорового образа жизни, для достижений, для разнообразия, для занятости и т.д. Например, если вы хотите, чтобы ваша дочка стала гимнасткой, то в данный вид спорта отдают детей очень рано.
- Обязательно необходимо внимательно оценить физические данные своего малыша, состояние его здоровья – наличие хронических заболеваний, родовых травм. По данному вопросу нужна консультация врача, который даст рекомендации по нагрузке и особенностям спортивных движений. Особенно следует обратить внимание, если ребенок состоит на учете у невролога, невропатолога.
- Оценить особенности вашего ребенка – его характер, темперамент, поведение, его желания и интересы. Если ваш малыш подвижный, активный, то возможно занятия спортом помогут ему в формировании хорошего самоконтроля и реализации своей потребности в движении. Но если ваш ребенок гиперактивный, прежде всего консультация невропатолога – какая нагрузка допустима для вашего ребенка.

Ответив на эти вопросы, вы уже сможете понять, когда можно или нужно вести ребенка в секцию. Подходите обдуманно ко всему, что касается вашего малыша. На вопрос когда можно приобщать чадо к спорту, так же отвечает законодательство и различные ведомственные инструкции. Здоровье детей и их будущее в ваших руках, уважаемые родители. Успехов.

Психолог Ольга Владимировна Сергачева.

ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование	Количество
1	мяч (диаметр 15 см)	12
2	мяч (диаметр 20см)	12
3	съёмное кольцо для забрасывания мяча (регулируемое по высоте)	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашквичене Э. Я. Баскетбол для дошкольников, М., 1983.
2. Глазырина Л. И. Физическая культура – дошкольникам. М., 2001.
3. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1998.
4. Кудрявцев В. Т. Программа двигательной активности и оздоровительной работы в детском саду. М., 2002.
5. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления М., 2000.
6. Осокина Т. И., Физическая культура в детском саду. М., 1999.
7. Пензулаева Л. Оздоровительная гимнастика (3 – 7 лет). М., 2001.
8. Пензулаева Л. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7 лет. М., 2002.
9. Пономарев С. Растите детей здоровыми. М., Спарт, 2003.
10. Рунова М. А., Двигательная активность ребёнка в детском саду. М., 2000.
11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2001.