

Управление дошкольного образования
Администрации муниципального образования городского округа «Сыктывкар»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №17» г. Сыктывкара
(МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 17»)

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
Протокол №1
от «12» сентября 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАДОУ «Центр развития ребенка
детский сад №17»
_____ Стерлягова Е.М.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Оранжевый мяч»**

Возраст детей – 5-7 лет
Срок реализации программы - 2 года

Составитель:
Кирсанова В.Э.
Инструктор по физической
культуре
Год разработки – 2025 г.

г. Сыктывкар

Оглавление:

1. Целевой раздел:

- пояснительная записка; _____ 3
- актуальность _____ 3-4
- цель и задачи ее реализации; _____ 4-5
- принципы
- возрастная категория воспитанников;
- формы обучения _____ 6

2. Содержательный раздел:

- календарный учебный график; _____ 7
- учебный план; _____ 7
- календарно-учебный план _____ 8-9

3. Организационный раздел:

- содержание дополнительной общеразвивающей программы _____ 9-13
- оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы:
- ожидаемые результаты. _____ 13
- рекомендации к проведению обследования достижений детей. _____ 13-14
- учебно-методическое обеспечение: литература, электронные образовательные и информационные ресурсы; приложения. _____ 15

Приложение :

- Беседы с детьми _____ 15-24
- Игры с элементами баскетбола _____ 24-44

1.Целевой раздел:

Пояснительная записка.

Настоящая программа разработана для Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 17» г. Сыктывкара (далее по тексту МАДОУ «Центр развития ребенка- детский сад №17»).

МАДОУ «Центр развития ребенка- детский сад № 17» осуществляет образовательную деятельность согласно лицензии от 2014 г., выданной Министерством образовПрограмма разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании» № 273 - ФЗ от 29.12.2012
2. Устав МАДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №17» г. Сыктывкара
3. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (МИНПРОСВЯЩЕНИЯ России) от 27 июля 2022 г. №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СанПин 2.3/2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» РК.

Данная рабочая программа дополнительного образования «Оранжевый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе методического пособия «Баскетбол для дошкольников» Ж. Й. Адашкявичене

Актуальность.

*«Движение – это естественный
спутник жизни ребенка,
источник радостных эмоций,
обладающий великой воспитательной силой».*

*Александр Яковлевич Гомельский,
председатель Российской федерации баскетбола).*

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это даёт возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр.

Баскетбол – спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлечённость ею. Посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучаются азам игры в баскетбол в условиях дошкольного учреждения.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, броскам на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них ещё слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно - сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей, воспитываются товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Как педагог-специалист твердо могу сказать, что без занятий физической культурой и спортом с детства, развивающейся личности ребенка невозможно привить ценностное отношение к собственному здоровью и сделать это впоследствии нормой жизни. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Таким образом, посредством использования игровых видов спорта в на этапе завершения дошкольного образования у детей развиваются физические качества, формируются нравственно волевые качества, потребность к занятиям физической культурой, спорта и здоровому образу жизни. Ребенок учится контролировать свои движения и управлять ими, способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, что соответствует целевым ориентирам проекта Федерального Государственного стандарта дошкольного образования.

Данная программа учитывает интеграцию образовательных областей:

1. Речевое развитие (обогащение словаря, использование загадок, пословиц, стихов и т.д.).
2. Социально-коммуникативное развитие (общение со сверстниками и взрослым, развитие самостоятельности, целеустремленности, само регуляции, совместная деятельность, формирование позитивных установок к различным видам труда.
3. Познавательное развитие (развитие любознательности, познавательной активности, формирование первоначальных представлений о себе, своем организме и т.д.)

Цель программы: развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

Задачи:

- формировать устойчивый интереса к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащать двигательный опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействовать развитию двигательных способностей;
- обучать правильной технике выполнения элементов спортивной игры. баскетбол;
- способствовать. развитию психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;
- воспитывать. положительные. морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Принципы реализации программы:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. *Принцип доступности* зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
3. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
4. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
5. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
6. *Принцип наглядности* - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Методы и приемы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Структура занятия

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, состоящие из трёх частей: вводной, основной и заключительной:

- *Водная часть занятия* является подготовкой к выполнению предстоящей нагрузки, а также формированию навыков действий с мячом. В связи с этим в водной части подбираются 1-2 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Обычно эти движения являются сходными с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Это дает детям возможность овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

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

- *В заключительной части* организм детей приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра, или игровые упражнения с мячом или без него, беседа, релаксация.

Формы обучения

Специально организованные занятия, игры, игровые упражнения, эстафеты.

Комплектование группы

Набор в секцию свободный. Проводится на основании желания детей и с согласия родителей.

Группы формируются по 10-16 человек.

Состав группы. постоянный.

2.Содержательный раздел:

Календарный учебный график по реализации рабочей учебной программ «Оранжевый мяч» 2025-2026 учебный год.

Направленность рабочей учебной программы платной образовательной услуги	Познавательное развитие
Режим работы МАДОУ	07.00 – 19.00
Начало учебного года	15.09.2025
Конец учебного года	31.05.2026
Количество недель в учебном году	34 недели
Количество занятий в неделю	1 раз в неделю
График каникул	01.06.2026 – 31.08.2026
Сроки проведения отчётных мероприятий для родителей	25.05.2026 – 29.05.2026

Учебный план

5-6 лет

(старшая группа)

Количество занятий в неделю (количество минут)	Количество занятий в месяц (количество минут)	Количество занятий в год (количество минут)
1 (25 мин)	4(100)	34(850)

6-7 лет

(подготовительная к школе группа)

Количество занятий в неделю (количество минут)	Количество занятий в месяц (количество минут)	Количество занятий в год (количество минут)
1 (30 мин)	4(120)	34(1020)

Учебно-тематический план 5-6 лет

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий		контроль
		теория	практика	
1	Водное занятие	1		
2	Контрольное вводное занятие		1	наблюдение тестирование
3	Занятия с игровыми упражнениями направленные На изучение овладение действий баскетболиста без мяча; действиям баскетболиста с мячом;		15	
4	Подвижные игры с мячом и игра мини-баскетбол.		8	
5	Беседы о истории спортивной игры баскетбол; о технике выполнения упражнений ; правилах игры .	7		
6	Контрольное итоговые занятия		1	Наблюдение тестирование
7	Итоговое мероприятие		1	
8	Всего занятий	8	26	

Учебно-тематический план 6-7 лет

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий		контроль
		теория	практика	
1	Водное занятие	1		
2	Контрольное вводное занятие		1	Наблюдение тестирование
3	Занятия с игровыми упражнениями направленные На изучение овладение действий баскетболиста без мяча; действиям баскетболиста с мячом;		18	
4	Подвижные игры с мячом и игра мини-баскетбол.		9	
5	Беседы о истории спортивной игры баскетбол;	3		

	о технике выполнения упражнений; правилах игры			
6	Контрольное итоговые занятия		1	Наблюдение <u>тестирование</u>
7	Итоговое мероприятие		1	
8	Всего занятий	4	30	

3.Организационный раздел:

Содержание работы.

Первый год обучения с детьми 5-6 лет

Основные задачи обучения

- заинтересовать детей предстоящим упражнением и игрой с мячом;
- научить применять соответствующие движения;
- формировать умения действовать с мячом;
- учить детей некоторым действиям с мячом с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину;
- воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч;
- приучать слушать сигнал.

Примерные упражнения и игры, подготавливающие к обучению техники передачи и ловли мяча

Первоначальное обучение действиям:

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру»¹.

Углубленное разучивание действий:

1. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».

Совершенствование навыков:

1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

Упражнения и игры подготавливающие к ведению мяча

первоначальное обучение:

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.
3. Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Углубленное разучивание:

1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
2. Ведение мяча на месте правой (левой), рукой.
3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

Совершенствование.:

1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину

Первоначальное обучение:

1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). |
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 — 2,5 м), снизу, сверху и из-за головы.

Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

Углубленное разучивание:

1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120x90 см), установленный на разной высоте.
2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит
3. игры «Метко в корзину», «Чья команда больше», «Пять очков»

Второй год обучения с детьми 6-7 лет

Основные задачи обучения

-Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;

-научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;

- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним, ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры;

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

Упражнения и игры с передачей мяча

Первоначальное обучение:

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 при движении парами.
4. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.

Игры: «10 передач», «Мяч водящему».

Углубленное разучивание:

1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
2. Передача мяча в тройках, пятерках.
3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

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

Совершенствование:

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

Упражнения и игры с ведением мяча

Первоначальное обучение:

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча вокруг себя.
3. Ведение мяча, продвигаясь шагом.

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

Углубленное разучивание:

1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.
2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.
3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

Совершенствование:

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

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину

Первоначальное обучение:

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

Углубленное разучивание:

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Совершенствование:

Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

Сочетание действий: ловли — бросков мяча, ведения бросков мяча, ловли — ведения мяча, ведения передачи.

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

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. Вовремя 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 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 (рис. 29).

Нарушения и наказания за них. Нарушением является

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 его замены) на 1—3 мин.

Начало игры и розыгрыш спорного броска. 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. (рис. 30, 31, 32).

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы дошкольники будут :

знать:

- историю зарождения баскетбола,
- правила игры и ведения счета в баскетболе
- спортивную терминологию;
- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

уметь:

- отбивать (ведение) мяч на месте двумя руками и одной рукой,
- ведение мяча в движении, между предметами, с поворотами, бегом,
- вести и передавать мяч друг другу,
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Оценка эффективности

Педагогический контроль:

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются инструктором физической культуры в течение всего периода обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные воспитанниками на занятиях. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, физической нагрузкой,.

Первый год обучения

Высокий уровень. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумывать новые варианты действий с мячом.

Средний уровень. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Низкий уровень. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Второй год обучения

Высокий уровень. Уверенно, точно, технически правильно, результативно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

Средний уровень. Технически правильно, результативно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Правильно оценивает движения сверстников с мячом, упорен в достижении своей цели. Может придумывать и выполнять несложные действия с мячом.

Низкий уровень. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, городские соревнования, дошкольные спартакиады, спортивные развлечения, открытые занятия для родителей.

Учебно-методическое обеспечение: литература, электронные образовательные и информационные ресурсы; приложения.

Используемая литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
3. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по мини-баскетболу. Син., 2002.
4. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.

Приложение

Беседы с детьми.

Беседа 1. Как избежать травматизма.

- Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;

- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;

- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

Беседа 2. Как достичь положительного результата.

- Баскетбол - игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды - эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.
 - Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
 - Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
 - Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
 - Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все - за одного».
- Ставьте интересы команды выше своих - только тогда вы добьетесь положительного результата.

Беседы с детьми для знакомства с игрой

баскетбол.

Беседа 1. Откуда пришел баскетбол.

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете,

какая это спортивная
игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?
«Баскет» в переводе с английского языка означает — *корзина*, «бол» -
мяч.

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

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

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

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

Такова история возникновения баскетбола.

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

Беседа 2. Какие бывают мячи?

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: *футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол*. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) - А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

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

Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини -баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

Беседа 3. Знакомство с историей возникновения мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В Древней Греции, Риме и Египте мяч

не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. А позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Такой мяч назывался «фоллис». Небольшие фоллисы использовали для ручных игр, а мячами больших размеров играли в игры типа футбола. Античные забавы с мячом были не просто играми, они часто связывались с религиозными обрядами.

В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов. И победы одерживали не ради собственной славы, а во имя богов. Мяч у них был из дерева, а загоняли его в ворота изогнутыми палками. Были в Египте также мячи из кожи и коры деревьев. А мяч из хрупкого песчаника можно было только осторожно перебрасывать друг другу - от удара о землю он мог разбиться.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

У североамериканских индейцев мяч был не игрушкой, а священным предметом, олицетворяющим Солнце, Луну и Землю.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева. Мяч из резины «прискакал» в Европу из Центральной Америки. Местные индейцы делали его из смолы, которую добывали из

разрезов коры деревьев и называли «каучу» (от слов «каа» — дерево и «о-чу» — «плакать»). Нам эта смола известна под названием «каучук». Каучуковый мяч попался на глаза путешественнику Христофору Колумбу. Знаменитый мореплаватель удивился, увидев, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю. Матросы Колумба привезли мяч в Испанию, и упругий колобок быстро раскатился по всему цивилизованному миру.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была на самом деле ритуальным действием. Причем далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например; есть: любимая игрушка - маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки - память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них—своя история.

Беседа 4. Кто разыгрывает мяч.

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

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра.

Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

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

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч в игру, и матч продолжается.

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

Беседа 5. Нападаем — защищаем.

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы - нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины.

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

Если мяч у твоих противников, ты - защитник и вся команда - защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два - три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Беседа 6. Что можно и чего нельзя в баскетболе?

- И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно.
Следи за тем, чтобы не

столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

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

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

Беседа 7. Штрафные броски.

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

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

Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину.

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

Игры с элементами баскетбола

Подвижные игры с мячом

Играй, играй, мяч не теряй

З а д а ч и . 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.

О п и с а н и е и г р ы . 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.

В а р и а н т . После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я . 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

1^{ис.} 21

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 мячами и без них) 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

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 ^{1^{ис.} 21} другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

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

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

Мяч водящему

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

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

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

Гонка мячей по кругу

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

Описание игры. Дети становятся в круг на расстоянии

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

Поймай мяч

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

Описание игры. Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч друг ¹дс. 21 другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

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

У кого меньше мячей

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

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

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Займи свободный кружок

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

Описание игры. На земле (на полу) в разных местах

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

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

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

Варианты. 1. Водящими выделяются двое детей. 2. В игру вводится несколько мячей.

Обгони мяч

Задачи. Учить 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 с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Методические указания. Мяч можно бросать только в ноги водящего.

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

Успей поймать

Задачи. Учить ^{1-нс.} передавать — ловить мяч, координировать свои действия с действиями товарищей.

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

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

За мячом

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

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

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

Вариант. Выигрывает та команда, которая быстрее 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 и г р ы. На площадке размечается дорога шириной 2 — 3 м и длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист ¹останавливается, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении.)

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

Скажи, какой цвет

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

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

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

Вызовы по номерам

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

Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4—5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5 — 6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую

кеглию справа, вторую слева и т. д. Последнюю кеглю обегают кругом и таким же образом возвращаются обратно.

Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

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

Ведение мяча парами

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

Описание игры. Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре — водящий, его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре.

Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Методические указания. После того как водящий осалил своего товарища, он должен продвинуться на 5 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. Воспитывать честность, справедливость.

1^{ис.} 21

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

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

Метод и ч е с к и е указания. Ловить мяч после броска и передавать его можно только в своей паре.

Метко в корзину

Задачи. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку. Описание игры. Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу 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 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 правилу игры, можно разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

Борьба за мяч

Задачи. Учить 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 площадки 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 (не дольше 5 — 6 мин). 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 « мячом в руках.

Мяч капитану

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

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

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

Подвижные игры

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

[illegible]

М'яч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбывая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегая кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол. добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

1'нс. 21

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров.

Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и

1'ис. 21 правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш ⁴⁰Мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч,

старается его поймать и таким же способом послать следующему.

Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч.

Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать.¹¹^{на 21} Затем мяч и обруч передают следующему в команде.

Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок.

На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

42

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч

на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

1'нс. 21

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик⁴³ к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое

число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в ^{1^{ис.} 21} две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ