

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 2» г. Всеволожска

РАССМОТРЕНА:

На заседании педагогического совета
МДОБУ «ДСКВ №2» г. Всеволожск
Протокол № 2 от 29.11.2018

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МДОБУ «ДСКВ № 2»
г. Всеволожска
Л.М. Знатнова _____
Приказ № 127 от 29.12.2018г

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

для детей «Веселый мяч»

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Голикова А.А.

Возраст детей: 5-7 лет

Всеволожск

2018

Ч Л Ж НЖ Ч ЖА

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- взаимосвязь с программой Физическая культура (начальная школа, учебная программа для учащихся 1-4 классов под ред. А.П. Матвеева, совместно с М.В. Малыхиной) по обучению детей игровым видам спорта с первого класса;
- недостаточность внимания в Программе воспитания и обучения в детском саду (под редакцией М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой) игровым видам спорта, обучению детей игре в баскетбол, футбол, волейбол;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Одним из путей совершенствования физического воспитания в нашем ДООУ – применении известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.)

Дополнительная образовательная программа «Школа мяча!» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

ЦК Ч

Актуальность данного направления в работе с детьми-дошкольниками обуславливается тем, что в Программе воспитания и обучения детей в детском саду (« От рождения до школы» под Н.А. Вераксы, М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой) недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. А требования программы «Физическая культура» (начальная школа, под редакцией А.П. Матвеева), предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

Методика начального обучения игры в баскетбол детей школьного возраста разработана и отражена в работах Н.И. Преображенского, Т.А. Зельдович, С.А. Кераминаса, Ю.Ф. Буйлина и Ю.И. Портных и др.

Однако содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания старших дошкольников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. Т.И. Осокина. Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры.

Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольного учреждения.

В старшем дошкольном возрасте у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают

осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия игры в баскетбол должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В кружковую работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с баскетболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОО и начальной школы.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

ЛЖЙ Й ЛЧ Ж ЪЛ ЛЧ ЗЦЖН Ч

Программа обеспечивает:

всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;

способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;

создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных

направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

Л и щ ж т

Освоение детьми техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Фч и лнжж

Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.)

Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в баскетбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.

Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним.

Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

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

Ф л л ч з л ч ц й ж т 4

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

- «Старт», Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина;
- «Программа Олимпийского образования дошкольников», И.А. Филиппова;
- «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.);
- Современные здоровьесберегающие технологии, разработчики В.Л. Старковская, А.С. Галанова, Т.А. Куценко;
- Технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Адашкявичене Э.Й.

нцжн кл лп2щ жн ищ я ыицжк нж зцжн иж л п ц йцжт

5-7 лет

Количество детей в кружке: 12-15 человек.

ц цжк нж зцжн иж л п ц йцжт

1 год

цт цлм т нж п

Количество занятий – 1 занятие в неделю.

Длительность занятия - 25-30 минут.

Место проведения – спортивный зал ДООУ

Количество детей – от 12 до 16 человек.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания	Всего учебных	Количество учебных часов
--------------	-------------------------	----------------	---------------	--------------------------

	программе	обучения по программе	недель	
1 год	1.10	31.05	64	32 часа

Ц Т ЛЦ П Щ ЛВ - ЛГ Ж ЛЧ П Ж

Разделы темы

Всего часов

Теория

Практика

I квартал

(октябрь, ноябрь)

ЦЖМ Л ЙЩ Ч ЛЦКЖ ЛП Т Ж

Первоначальное обучение:

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

Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

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

Игры «10 передач», «Мяч водящему»

Углубленное разучивание:

передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)

Передача мяча в тройках, пятерках.

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

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

Совершенствование:

Передача мяча парами при противодействии защитника.

Игры «Поймай мяч», Займи свободный кружок»

12 часов

2 часа

10 часов

II квартал

(декабрь, январь, февраль)

цжм л йц ч ижкл лг т ж

Первоначальное обучение:

1. Ведение мяча на месте.

2. Введение мяча вокруг себя

3. Введение мяча, продвигаясь вперед шагом.

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

Углубленное разучивание:

1. Введение мяча с изменением

-направления движения

-скорости передвижения

-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»

13 часов

2 часа

11 часов

III квартал

(март, апрель, май)

цжм л йц чзц ч жт т жи цн щ

Первоначальное обучение:

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

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

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Игры «пять бросков», «Чья команда больше».

Углубленное разучивание:

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

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

Совершенствование:

Игры «бросание мяча в 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.

13 часов

2 часа

11 часов

Итого:

38 часов

6 часов

32 часа

Уж л кжц - лг ж лч п ж ж8678-19 щ лв п й к

№

Дата

Тема занятия

1

Инструктаж по технике безопасности.

2

Упражнения и игры с передачей мяча (первоначальное обучение).

3

Упражнения и игры с передачей мяча(первоначальное обучение) .

4

Упражнения и игры с передачей мяча(первоначальное обучение) .

5

Упражнения и игры с передачей мяча (углубленное обучение).

6

Упражнения и игры с передачей мяча (углубленное обучение).

7

Упражнения и игры с передачей мяча (углубленное обучение) .

8

Упражнения и игры с передачей мяча (углубленное обучение).

9

Упражнения и игры с передачей мяча (совершенствование) .

10

Упражнения и игры с передачей мяча (совершенствование) .

11

Упражнения и игры с передачей мяча (совершенствование) .

12

Упражнения и игры с передачей мяча (совершенствование.

13

Упражнения и игры с передачей мяча (совершенствование) .

14

Упражнения и игры с ведением мяча (первоначальное обучение) .

15

Упражнения и игры с ведением мяча (первоначальное обучение).

16

Упражнения и игры с ведением мяча (первоначальное обучение).

17

Упражнения и игры с ведением мяча (первоначальное обучение).

18

Упражнения и игры с ведением мяча (углубленное обучение).

19

Упражнения и игры с ведением мяча (углубленное обучение).

20

Упражнения и игры с ведением мяча(углубленное обучение).

21

Упражнения и игры с ведением мяча (углубленное обучение).

22

Упражнения и игры с ведением мяча (совершенствование).

23

Упражнения и игры с ведением мяча (совершенствование) .

24

Упражнения и игры с ведением мяча (совершенствование) .

25

Упражнения и игры с ведением мяча

26

Упражнения и игры с ведением мяча (совершенствование).

27

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(первоначальное обучение).

28

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(первоначальное обучение).

29

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(первоначальное обучение).

30

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(углубленное обучение).

31

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(углубленное обучение).

32

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(углубленное обучение).

33

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(углубленное обучение).

34

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(углубленное обучение).

35

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(совершенствование).

36

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(совершенствование).

37

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину(совершенствование).

Контрольное занятие (мониторинг усвоения движений).

к л ц м ж л ц й ц ж т

ж т ж

В старшем дошкольном возрасте необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:

- - в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- - в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

I. кй и л ж ц ж ж

Дети должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.

Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.

Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

II. Фзщ л лч ч з ж кпч и 4

Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка

Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.

Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.

Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).

Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).

При передаче мяча держать его на уровне груди.

Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.

Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину).

Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).

Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

III ки к я лщ цжм л 4

Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.

Ведение мяча, передвигаясь шагами.

Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой.

Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления.

Ведение мяча при противодействии другого игрока.

О 4ФЦЙЖ нь йц 4

Игра делится на два тайма по 5 минут.

Между таймами планируется обязательный перерыв.

Педагог следит за продолжительностью игры.

Во время перерыва происходит замена уставших детей.

При перелетании мяча через боковую линию игра останавливается.

Возвращает мяч в игру команда противника.

С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину.

Запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Запрещается бежать с мячом в руках.

Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

цт килкл й и

Оз щ цжм л ч лцкж лп т ж

Шч

ч и и л

Цнц ж

д ч п щ ил

9зж ж

цж п щ ил

8 зж ж

У н п щ ил**7зж**

1

Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте

Расстояние 2, 5-3м

8-10 раз

3-7 раз

0-2 раза

2

Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю

3-4м

8-10 раз

3-7 раз

0-2 раза

3

Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом

10м (не уронить мяч)

8-10м

5-7м

1-2м

д ъз щ цжм л ч илкл лг т ж

1

Ведение мяча на месте двумя руками

10с

Более 10 раз

5-7 раз

1-2 раза

2

Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя

Время не ограничено

Более 10 раз

5-7 раз

1-2 раза

3

Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд

Расстояние 10м (не потерять мяч)

10м

5м

1-2м

д 00з щ ц ж л ч з ц ч ж т жи цн щ

1

Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди

10 бросков, расстояние до корзины 2м

8-10 раз

3-7 раз

0-2м

2

Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы

5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м

4-5раз

2-3 раза

0-1раз

3

Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки

3 броска, ведение – 5м

3 раза

1-2 раза

0

d щ т ж з ж и н ж л ч

27

18

9

ч п щ ил 7 к 8 з ж и, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

d ц ж п щ ил 7 к 7 з ж и 2ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

У н п щ ил 6 к з ж и 2ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Л К ЛЧ Л ЗЛ Л Л Л

К Л П ЗЦЖ ИЖ Л П Ц ЙЦЖТ

Детский сад имеет 12 возрастных групп с наполняемостью в соответствии с нормами СанПиН.

МДОБУ «Детский сад комбинированного вида № 2» г. Всеволожска функционирует на базе типового дошкольного учреждения, которое отвечает всем гигиеническим и санитарным требованиям.

Был проанализирован режим дня и организация всей жизни учреждения, чтобы в дальнейшем включить занятия кружка «Школа мяча» в режим воспитательно-образовательной работы.

Руководитель кружка один раз в неделю проводит с детьми специально организованные занятия по обучению детей элементам игры в баскетбол, различным упражнениям с мячом, другим спортивным играм. Имеется план кружка и табель посещаемости.

Дети подготовительной и старшей группы, которые посещают кружок «Школа мяча» хорошо развиты физически, отклонений в здоровье нет.

ЩЛВ ИЖ Щ И КЙ И И Ч Ж И4

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

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

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски в корзину. Они выполняются разными способами в зависимости от умения детей, их физической подготовленности и ситуации в игре.

Важнейшим требованием к уровню подготовки воспитанников является принцип отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста. Выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной игры с мячом, которые доступны детям старшего дошкольного возраста, соответствуют его физическому развитию и дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

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

Ч З З ЦЩ ИЖ Л

Баскетбольные мячи по количеству детей.

Баскетбольные щиты с кольцами.

Конусы.

Обручи.

Корзины для мячей.

В физкультурном зале ДОО оборудуется одно кольцо на стене, и несколько переносных щитов с кольцами. Детей обучают игре в одно кольцо. В летнее время, когда дети освоят технику игры, игра проводится на открытой оборудованной площадке.

Ч ЛЖЩ

- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
- Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
- Аркин. Е.А. Дошкольный возраст. М., 1990
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
- Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
- Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
- Дайлидене И.Ю. Поиграем, малыш! М.. 1992.
- Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортивноподготовительные упражнения и игры в детских садах. София, 1985.
- Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.
- Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
- Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ. М., 2005.
- Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002.
- Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
- Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малахиной М., 1999.
- Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб., 2001
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое здоровье и развитие детей 3-7 лет – программа «Старт», М., 2003.

d V ч л нж п

Ф зц

ж л 7-2

(1-2 неделя)

Задачи. Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, кегли.

Содержание и методика проведения.

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

Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Учить принимать правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка. Ошибки исправляются индивидуально.

II часть. (10-12 мин.) Перебрасывать мячи можно любым способом. Показ детям отвлекающих действий при передаче – прием ложной передачи.

III часть. (5-6 мин). Игра «Сбей кеглю». Учить сбивать кеглю любым способом. Учить детей искать рациональные способы бросания мяча.

d ж 9-4

(3-4 неделя)

Задачи. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.

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

Содержание и методика проведения.

I часть. (5-6 мин) 1) Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задания, построившись полукругом. Воспитатель показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок показывает воспитатель (3-4 раза повторить правой и левой рукой) 2-3 мин.

2) Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди-сбоку, толкая вниз, не наклоняясь слишком вперед 2-3 мин.

II часть. (8-10 мин) Подвижная игра «Займи свободный кружок». Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди на близкое расстояние, одной рукой от плеча – бросая дальше.

III часть. (3-5 мин) Игра «Съедобный-несъедобный». Дети стоят полукругом, воспитатель бросает мяч вразнобой. Дети должны поймать мяч и назвать овощ или фрукт.

д Ф зц

ж л -6

(1-2 неделя)

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

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

Содержание и методика проведения.

I часть. (2-4мин) 1) Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока (1-2мин)

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

II часть. (5-6 мин) 1) подвижная игра «Мотоциклисты» роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2-3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. (2-3мин)

2) Игра «Поймай мяч» Следить, чтобы дети принимали правильную стойку. Применяли различные способы действия с мячом. (6-8мин)

III часть. (3-5 мин) Малоподвижная игра «Будь внимателен»

д ж л -8

(3-4 неделя)

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

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

Содержание и методика проведения.

I часть. (5-6 мин) Игра «Играй, играй, мяч не теряй» во время игры выполнение разнообразных движений с мячом. После свистка – принять правильную стойку баскетболиста. Исправлять ошибки.

II часть. (8-10 мин) 1) Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом после свистка – смена руки.

2) Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (2-3 шага одной рукой, 2-3 шага другой рукой). Следить за правильной осанкой, не слишком наклоняться вперед.

3) Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин) ведение мяча в одну сторону правой рукой, в противоположную – левой. Учить видеть площадку.

III часть. (2-3 мин) Игра «Мяч водящему». Соревнования проводятся на точность действия с мячом (3-4 раза)

д У зц

ж л -10

(1-2 неделя)

Задачи. Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

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

Содержание и методика проведения

I часть. (2-3 мин) 1) Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

2) Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.

II часть. (8-10 мин) Подвижная игра «Займи свободный круг». Повторение техники передачи мяча различными способами. Разучивание отвлекающих действий с мячом, поощрение детей, если они применяют такие действия в упражнениях.

III часть.(10мин) Броски мяча в корзину с места. Организуются 2 команды. Дети становятся друг за другом в колонну против корзины на расстоянии 1,5 – 2м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, а сами становятся в конец колонны. Разучивание с детьми техники броска мяча двумя руками от груди. Не опускать голову при броске, смотреть в передний край кольца.

д ж л77-12.

(3-4 неделя)

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

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

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4мин) 1) Удары мячом о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч. Упражнение выполняется одной и другой ногой. Мяч бросать о пол не сильно, чтобы он не отскакивал высоко (8-10 раз).

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

II часть (10-12 мин). 1) ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят в колоннах, напротив друг друга, на расстоянии 2-3м. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет 2-3 шага и передает мяч назад. Задание все дети выполняют сначала поочередно, потом все одновременно.

2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение. Передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и воспитатель.

III часть (5-6 мин). Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми. Обработка различных техник владения мячом.

d Кл жц

ж л 79-14

(1-2 неделя)

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

Пособия. 5-6 мячей, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин). 1) Ведение мяча с изменением направления движения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой

2) Игра «Скажи, какой цвет». Все дети с мячами свободно водят мяч по площадке. У водящего 3 флажка разного цвета. Водящий двигается по всему залу, около кого он останавливается, поднимает флажок, ребенок должен назвать цвет флажка, не останавливая движения и не прекращая вести мяч.

(водящий должен остановиться у каждого ребенка).

II часть (10-12 мин). Подвижная игра «Займи свободный кружок». Игра проводится с двумя мячами.

III часть (5-6 мин). Катание мяча в цель. Дети делятся на 4 команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляется 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

d ж л 7 -16

(3-4 неделя)

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

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, сетка.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин). 1) Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задания одновременно 5-8 детей по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию педагога.

2) Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, шнур), от которого дети начинают предавать мячи и заканчивают. Обратно возвращаются свободно. Повторить 4-5 раз.

II часть (10-12 мин). Подвижная игра «Ведение мяча парами». Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.

III часть (5-6 мин). Передача и ловля мяча. Дети стоят полукругом, воспитатель, называет имя ребенка, быстро бросает ему мяч (2-3 раза, не по очереди). Ребенок должен также быстро бросить мяч воспитателю.

д ижц

ж л 7 -18

(1-2 неделя)

Задачи. Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Воспитывать умение помогать друг другу.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Содержание и методика проведения.

I часть (5-6 мин) 1) Удары мяча о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч от площадки мяч. Упражнение выполняется для правой и левой ноги поочередно. Мяч бросать о пол легко, чтобы он отскакивал невысоко (8-10 раз).

2) Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловить его после отскока о землю (6-8 раз).

II часть (10-12 мин). 1) Ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят парами на расстоянии 2-3м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое. Задание все дети выполняют одновременно.

2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять детей а поле, которые применяют разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует воспитатель.

III часть ((4-5 мин). Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми по отработке техники владения мячом, которые не усвоили учебный материал.

д ж л7 -20

(3-: жл

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

Пособия. 5-6 мячей, свисток.

Содержание и методика проведения.

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

II часть (10-12 мин). Подвижная игра «Мяч ловцу». Напомнить действия защитника и игроков в поле, показать в игре действия игроков, которые должны перехватить мяч у другого ребенка, не дать передать пас. Роли игроков меняются.

III часть (5-6 мин). Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

д лицж

ж л87-22

(1-2 неделя)

Задачи. Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы.

Пособия. Мячи, свисток, трое ворот.

Содержание и методика проведения.

I часть (4-5 мин). Игра «Успей поймать». Дети передают мяч удобным способом, применяют ложные действия. Отработка ведения мяча на месте, поворачиваясь вокруг себя или двигаясь по маленькому кругу, выбирают момент для передачи мяча (можно дать сигнал свистком). Следить за техникой, за расстоянием для передачи мяча. Отрабатывать быстрый прием мяча.

II часть (10-12 мин). Игра «Ловишки с мячом». Перед началом ловли, ловец поднимает мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Учат видеть и слышать сигнал воспитателя, предавать мяч. Действовать правой и левой рукой поочередно.

III часть (5-6 мин). Прокатывание мяча через ворота. Дети делятся на 3 команды. Против каждой команды на расстоянии 2-3 м выстраиваются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, которая точнее выполнила задание.

д ж л89-24

(3-: жл

Задачи. Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 5-6 кеглей.

Содержание и методика проведения

I часть (5-6 мин). 1) Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Повторить 3-4 раза.

2) Перебрасывание мяча в разных направлениях. Дети образуют несколько кругов. Они перебрасывают мяч друг другу разными способами, а водящий в кругу старается поймать мяч. От кого мяч попал к ведущему, становится в центр круга и игра повторяется.

II часть (10-12 мин). Ведение мяча правой и левой рукой и броски в корзину. Дети стоят в 2 колонны, ведут мяч 10-12м, бросают двумя руками от груди, подбирают мяч, ведут назад и отдают мяч следующему. Следить за правильным исходным положением для броска, сопровождать мяч руками во время броска, следить за полетом мяча.

III часть (3 мин). Игра «Сбей кеглю». Играющие становятся наибольшими группами в шеренгу за линию, в 3-5м от которой находятся кегли по количеству детей. Каждый играющий имеет право катать два мяча. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй. Затем играющие бегут за мячами, поднимают сбитые кегли, возвращаются, передают мячи следующим детям.

д жц

ж л8 -26

(1-2 неделя)

Задачи. Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

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

^ Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин). 1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой – правой или левой. При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко (4-6 раз).

2) Удары мячом о землю и ловля его одной рукой. Повторить 8-10 раз.

3) Бросание мяча в даль одной рукой от плеча и ловля его. Дети делятся на две подгруппы, одни бросают мяч, другие ловят его, потом меняются ролями.

II часть (12-14 мин). 1) Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на команды по 5-6 игроков и становятся по диагонали. Вокруг команды чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения, игроки рассчитываются по очереди. Воспитатель называет номера (не по очереди), дети соревнуются, кто быстрее выполнит задание.

2) Ведение мяча и защитные действия. Дети распределяются попарно, один с мячом – нападающий, другой без мяча – защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, стараясь бросить мяч в нее, а защитник противодействует этому.

Воспитатель объясняет и показывает стойку и передвижение защитника, а также показывает работу в паре с ребенком.

III часть (3-4 мин). Упражнения с мячом по кругу. Дети стоят в кругу, один – в центре круга. Он бросает мяч всем по очереди в быстром темпе, приговаривая: «лови, бросай, упасть не давай!», сопровождая каждое слово броском мяча. Затем водящий меняется. Вначале роль ведущего рекомендуется выполнять воспитателю.

д ж л8 -28

(3-: жл

Задачи. Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.

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

Содержание и методика проведения.

I часть (4-6 мин). 1) Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2м. Игроки одной шеренги с мячами. Обе шеренги двигаются до кегли приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конце шеренги. Задание выполняется в правую и левую сторону.

2) Задание тоже, но включают ведение мяча, сперва ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, затем перебрасывает его стоящему напротив партнеру. Тот повторяет то же самое. Можно указать ориентир, от которого дети начинают упражнение и заканчивают, или подать сигнал свистком. Упражнение повторяется 3-4 раза.

II часть (10-12 мин). Игра «Мяч капитану». В игре мяч можно вести, передавать товарищу по игре. Не разрешается делать более 3 шагов с мячом в руках. Учить детей размещаться по всей площадке, не толкаться, учить выходить на свободное место для получения мяча.

III часть (3-5 мин). Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу». Играющие образуют широкий круг. Двое детей, стоящих напротив в кругу, имеют мячи разного цвета. После сигнала воспитателя они передают мяч по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал второй. Игра повторяется 2-3 раза.

d цл

ж л8 -30

(1-2 неделя)

Задачи. Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-5 мин). 1) Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой.

2) Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке.

3) Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Бросать мяч с разных точек и разного расстояния.

II часть (15 ми). Учебная игра в баскетбол Дети распределяются в команды по 5 человек. Команды играют по очереди (3 мин). Воспитатель объясняет основные правила игры всем детям. Играть можно шагом. Самое главное, чтобы дети применяли все усвоенные приемы игры с мячом. По ходу игры педагог объясняет детям действия и выявляет ошибки.

III часть (3-4 мин). Повтор малоподвижной игры «Гонка мяча по кругу».

d ж л97-32

(3-: жл

Задачи. Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол.

Пособия. Мячи большие (d – 18-20см) и маленькие (d – 6-8см)

Содержание и методика проведения.

I часть (3-5 мин). 1) Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на 3-4 команды и за линией старта выстраиваются в колонну. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. Против каждой команды выстраиваются кегли. Дети обводят

кегли мячом правой и левой рукой. Ребенок всегда должен вести мяч дальней от препятствия рукой. Когда игрок возвращается, он передает мяч ударом о землю товарищу по команде. Тот ловит мяч и выполняет то же самое.

II часть (12-14 мин). Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека. Две команды играют 3 мин –остальные наблюдают игру. Потом играют другие команды. В игре может участвовать и воспитатель. Он советует игрокам обеих команд, как поступить в той или иной ситуации. Броски мяча в корзину выполняют только дети.

III часть (4-5 мин). Игра «Попади в мяч». Играющие образуют широкий круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию воспитателя ребенок выполняет бросок, стараясь сбить волейбольный мяч. Попавший в мяч имеет право на повторный бросок.

d жп

ж л99-34

(1-2 неделя)

Задачи. Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, флажок.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин). 1) Дети делятся по парам, один ребенок в паре имеет мяч. По сигналу ведут мяч вперед, все время глядя на воспитателя. После зрительного сигнала останавливаются и передают мячи партнерам, которые продолжают задание. Воспитатель подает разные зрительные сигналы: вести мяч одной рукой, другой, остановится, быстрее передвигаться и т.д.

II часть (12-15 мин). Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека, один из них капитан. Воспитатель знакомит детей с ролью капитана, напоминает, что нельзя бежать с мячом в руках, толкаться. Мяч следует передавать тому, кто находится в более удобном положении. Необходимо приучать детей вести коллективную игру, подчинять желание бросить мяч в корзину интересам команды.

III часть (3-5 мин). Малоподвижная игра «Гонка мяча по кругу».

д ж л9 -36

(3-: жл

Задачи. Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.

Пособия. Мячи, свисток.

Содержание и методика проведения.

I часть (3-4 мин). 1) Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4 м

2) Игра «Поймай мяч»

II часть (12-15 мин). Игра в баскетбол. Дети делятся на команды по 5 человек. Необходимо стремиться, чтобы игра понравилась, строго следить за самочувствием детей, не давать играть дольше 5 мин без отдыха. Можно заменять детей во время игры. Учить правилам игры и требовать придерживаться их. Следует поручать им выполнять роль судьи, самостоятельно организовывать команды и проводить игру.

III часть (2-3 мин). Малоподвижная игра «Мяч передай соседу». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.