

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №45 «Буратино»

«ПРИНЯТО»:  
советом педагогов МБДОУ №45

от 29.08 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»:  
Заведующий МБДОУ №45  
Царёва Л.А.  
2021 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Оранжевый мяч»

Авторы: старший воспитатель Чукарина И.А.,  
инструктор по физической культуре  
Гурова Н.С.

г. Вологда  
2021 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	стр. 3-8
1.1. Направленность программы	стр.3
1.2. Новизна	стр.3
1.3. Актуальность	стр.3
1.4. Педагогическая целесообразность	стр.4
1.5. Цель и задачи	стр.4
1.6. Отличительные особенности	стр.5
1.7. Возраст обучающихся	стр.5
1.8. Сроки реализации	стр.5
1.9. Формы и режим занятий	стр.5
1.10. Ожидаемый результат	стр.6
1.11. Формы подведения итогов	стр.6-8
2. Организационно-педагогические условия	стр.8-10
2.1. материально-технические условия	стр.8-10
2.2. Требования к педагогическим работникам	стр.10
3. Учебный план	стр.10-16
3.1. Рабочая программа модуля «Физическая подготовка»	стр.10-15
• Пояснительная записка	
• Содержание программы	
• Тематическое планирование	
• Поурочное планирование	
3.2. Рабочая программа модуля «Контрольные нормативы»	стр.15-16
• Пояснительная записка	
• Содержание программы	
• Тематическое планирование	
• Поурочное планирование	
4. Оценочные и методические материалы	стр.17-19
4.1. Методические материалы	стр.19-34
4.2. Методы и приёмы оценивания	стр.19-33
5. Список используемой литературы	стр.33-34

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оранжевый мяч» (далее Программа):**

Физкультурно-спортивная

### **1.2. Новизна Программы:**

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и дополнительного образования. 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

### **1.3. Актуальность:**

По определению отечественных психологов (Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др.), игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой, в психике ребенка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений (А.В. Запорожец, 1986). Многие исследователи констатируют, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами

спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

#### **1.4. Педагогическая целесообразность:**

Для развития двигательных способностей особенно ценны игры-эстафеты, содержащие разнообразные комбинации движений. В Программе используются игры, отличающиеся высоко динамичной совокупностью двигательных действий, непрерывно меняющимися ситуациями, которые позволяют предъявить повышенные требования к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, к способности преобразовывать их и переключаться с одних координированных действий на другие.

#### **1.5. Цель и задачи Программы:**

##### Цель:

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию двигательной культуры детей дошкольного возраста.

##### Задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
3. Содействие развитию двигательных способностей.
4. Воспитание положительных морально – волевых качеств.
5. Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

##### Задачи обучения детей 5 – 6 лет:

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок. Ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

## Задачи обучения детей 6 – 7 лет:

1. Разучить правила игры, познакомить с действиями защитников и нападающих.
2. Совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

## **1.6. Отличительные особенности от других программ**

### Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед педагогами, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни,

воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

### Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности, так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

## **1.7. Возраст детей: 5 – 7 лет (старшая, подготовительная группа)**

## **1.8. Нормативный срок освоения программы: 2 года**

## **1.9. Формы и режим занятий:**

- \* беседы;
- \* занятия;
- \* индивидуальная работа;
- \* групповая и подгрупповая работа;
- \* игра;
- \* эстафеты;
- \* соревнования

Количество занятий в неделю	1	
Длительность одного занятия	Старшая группа	Подготовит. группа
	25 мин	30 мин
День недели	в соответствии с расписанием занятий	
Время проведения	начало занятия	
	17.00.-17.25.	17.00. – 17.30.
Количество детей	12	12
Место проведения	Спортивный зал	

### 1.10. Ожидаемые результаты:

- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
- повышение интереса к занятиям физической культурой;
- улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников вследствие оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

### 1.11. Формы подведения итогов

**Педагогический мониторинг** освоения Программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по ФК за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время образовательной деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

**Уровни сформированной** потребности в двигательной активности у детей дошкольного возраста:

**Высокий уровень:** потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, осознанно выполняет все виды движений с мячом, следя за их качеством.

Уверенно, координировано, точно выполняет движения с мячом.

**Средний уровень:** потребность в двигательной активности проявляет, не всегда следит за точностью движений с мячом.

**Низкий уровень:** потребность в двигательной активности ярко не проявляется, неохотно участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого, не контролирует качество своих движений.

**Диагностика уровня развития двигательной сферы воспитанников (умение владеть мячом)**

С целью оценки двигательных умений с мячом воспитанникам предлагались следующие упражнения:

**старшая группа:** прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами;

- броски мяча вверх и ловля его на месте;
- подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте;
- броски мяча вверх и ловля его в движении;
- подбрасывание мяча с хлопками в движении;
- отбивание мяча правой и левой рукой в движении;
- передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя;
- перебрасывание и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу, разными способами;
- перебрасывание мяча через сетку;
- прокатывание мяча друг другу;
- забрасывание в баскетбольное кольцо;
- бросок мяча об стену и ловля его двумя руками;

**подготовительная к школе группа:**

- броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками;
- броски и ловля мяча одной рукой;

- прокатывание мячей из разных исходных положений;
- перебрасывание мячей разными способами, из разных исходных положений;
- перебрасывание мяча в движении, с отскоком, одной и двумя руками;
- отбивание мяча на месте и в движении, по кругу;
- ведение мяча, продвигаясь между предметами, с поворотами, продвигаясь бегом, прыжками;
- бросание мяча в цель, из разных исходных положений, вдаль до указанного ориентира;
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1. Материально-технические условия

№ п/п	Тема	Дидактическое и техническое обеспечение
<b>Старшая группа</b>		
1.	«Знакомство с баскетболом»	Баскетбольный мяч, иллюстрации, мультимедийный проектор.
2.	«Свойства мяча»	Мячи по кол-ву детей.
3.	«Быстрый мяч»	Мячи по кол-ву детей.
4.	«Путешествие в страну колобков»	Мячи по кол-ву детей.
5.	«Будь быстрее»	Мячи по кол-ву детей.
6.	«Мы веселые ребята»	Скамейки, мячи по кол-ву, сетка.
7.	«Мяч и я - друзья»	Мячи по кол-ву детей.
8.	«Попрыгунчик»	Сетка, мячи по кол-ву детей.
9.	«Действия в парах»	Конусы, мячи,
10.	«Разноцветики»	Мячи по кол-ву детей.
11.	«Мощный бросок»	Мячи по кол-ву детей.
12.	«Точный пас»	Мячи по кол-ву детей.
13.	«Попади в кольцо»	Баскетбольная корзина, мячи по кол-ву детей.

14.	«День игры»	Мячи, конусы, магнитофон.
15.	«Улиточки»	Мячи по кол-ву детей, баскетбольная корзина.
16.	«Юные баскетболисты»	Мячи по кол-ву детей, баскетбольная корзина.
17.	«Кругосветное путешествие»	Мячи по кол-ву детей,
18.	«Ловкий я»	Мячи по кол-ву детей.
19.	«Попади в кольцо»	Баскетбольная корзина, мячи по кол-ву детей.
20.	«Быстрый мяч»	Мячи по кол-ву детей.
21.	«Мы с мячами очень дружим»	Мячи по кол-ву детей, сетка.
22.	«День игры»	Различные эстафеты с предметами и без предметов, магнитофон.
<b>Подготовительная группа</b>		
1.	«Беседа о баскетболе»	Мяч, иллюстрации, мультимедийный проектор.
2.	«Юный баскетболист»	Мячи по кол-ву детей.
3.	«Быстрый мяч»	Мячи по кол-ву детей.
4.	«Путешествие по миру»	Мячи по кол-ву детей.
5.	«Ловкие и быстрые»	Мячи по кол-ву детей. Мишени.
6.	«Мы веселые ребята»	Скамейки, мячи по кол-ву, сетка.
7.	«Мяч и я - друзья»	Мячи по кол-ву детей.
8.	«Ловкий мяч»	Сетка, мячи по кол-ву детей.
9.	«Парный день»	Конусы, мячи, доп. оборудование и инвентарь
10.	«Защитники»	Мячи по кол-ву детей.
11.	«Спортивный денек»	Мячи по кол-ву детей.
12.	«Точный пас»	Мячи по кол-ву детей.
13.	«Попади в кольцо»	Баскетбольная корзина, мячи по кол-ву детей.
14.	«День игры»	Мячи, конусы, магнитофон.
15.	«Самый меткий бросок»	Мячи по кол-ву детей, баскетбольная корзина.
16.	«Баскетбол»	Мяч, баскетбольная корзина

## 2.2. Требования к педагогическим работникам

1. Знает Программу, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).
2. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой дошкольным учреждением.
3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.
4. Организуя занятия физическими упражнениями с воспитанниками, применяет только методические материалы, рекомендованные органами образования (российскими, городскими) для работы с детьми дошкольного возраста.
5. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на данных методических материалов.
6. Взаимодействует с воспитателями, специалистами и родителями в ходе физкультурно-оздоровительной работы.
7. Консультирует воспитателей, специалистов и родителей воспитанников по вопросам физического воспитания.

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 3.1. Модуль «Физическая подготовка»

- **Пояснительная записка**

Физическая подготовка - это профессиональная направленность физического воспитания. Она характеризуется спецификой задач. Средств, методики проведения физических упражнений в зависимости от особенностей конкретной профессии.

- **Тематическое планирование и содержание Программы (по возрастам)**

#### Старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	Тема	Содержание
1.	«Знакомство с баскетболом»	Беседа о баскетболе.
2.	«Свойства мяча»	Упражнения на свойства мяча, подвижная игра.
3.	«Быстрый мяч»	Упражнения с мячом в ходьбе, беге. Упражнения на месте; на развитие ловкости, игра подвижная.
4.	«Путешествие в страну колобков»	Бросание и ловля, подбрасывание вверх и ловля, отбивание мяча, упражнения в ходьбе и беге, подвижная игра

5.	«Будь быстрее»	Прокатывание мяча между предметами, упражнения в ходьбе и беге с мячом бросание мяча об стену и ловля его, отбивание мяча правой рукой, бросание мяча одной рукой об пол и ловля двумя, подвижная игра.
6.	«Мы веселые ребята»	Упражнения в ходьбе и беге без мяча, перебрасывание мячей через сетку (из-за головы), прокатывание мяча по ограниченной площади опоры, подвижная игра.
7.	«Мяч и я - друзья»	Упражнения в ходьбе и беге с мячом, подбрасывание и ловля мяча в движении по кругу, бросание мяча об пол в движении по кругу, подвижная игра.
8.	«Попрыгунчик»	Перекладывание мяча из рук в руки, перебрасывание мяча через сетку (снизу, из-за головы) , упражнения в ходьбе и беге без мяча, подвижная игра.
9.	«Действия в парах»	Перебрасывание мяча из рук в руки (в парах), прокатывание мяча между предметами, перебрасывание мяча в парах из различных положений , Эстафеты.
10.	«Разноцветики»	Упражнения в ходьбе и беге с мячом и без мяча, упражнения с мячом в движениях по кругу, бросание мяча от груди. Подвижная игра.
11.	«Мощный бросок»	Упражнения в ходьбе и беге без мяча, упражнения для рук, кистей, отбивание мяча об пол двумя руками, бросание мяча об стену и ловля его(из-за головы) Подвижная игра.
12.	«Точный пас»	Упражнения в парах в ходьбе и беге, Перебрасывание мяча в парах (из-за головы, от груди ) , прокат мяча в парах (правой, левой рукой)
13.	«Попади в кольцо»	Упражнения в ходьбе и беге без мяча, перебрасывание мяча через сетку( правой/левой рукой), ведение мяча правой рукой, бросание мяча в баскетбольную корзину (любым способом). Подвижная игра.
14.	«День игры»	Подвижные игры и эстафеты.

15.	«Улиточки»	Упражнения в ходьбе и беге с мячом и без мяча, бросание мяча вверх и ловля его из различных положений, ведение мяча одной рукой по кругу, забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра.
16.	«Юные баскетболисты»	Упражнения в ходьбе и беге с мячом, упражнения в передаче мяча друг другу из различных положений, ведение мяча правой/левой рукой, стойка баскетболиста, забрасывание мяча в корзину любым способом.
17.	«Кругосветное путешествие»	Упражнения в ходьбе и беге, подбрасывание и ловля мяча в движении по кругу с хлопком, бросание мяча об пол в движении по кругу. Подвижная игра.
18.	«Ловкий я»	Упражнения в ходьбе и беге, прокатывание мяча на повышенной площадке опоры, подбрасывание мяча вверх и ловля его (с приседом). Подвижная игра соревновательного характера.
19.	«Попади в кольцо»	Упражнения в ходьбе и беге без мяча, перебрасывание мяча через сетку (правой/левой рукой), ведение мяча правой рукой, бросание мяча в баскетбольную корзину (любым способом). Подвижная игра.
20.	«Быстрый мяч»	Упражнения в ходьбе и беге с выполнением различных заданий, прокатывание мяча вокруг себя, перебрасывание мяча в парах из различных положений. Подвижная игра.
21.	«Мы с мячами очень дружим»	Упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий, перебрасывание мячей через сетку из различных положений тела, метание мячиков(маленьких) в цель. Подвижная игра
22.	«День игры»	Повтор занятия №19

### Подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Тема	Содержание
1.	«Беседа о баскетболе»	Беседа о баскетболе, о форме спортсмена, о мячах.
2.	«Юный баскетболист»	Различные виды ходьбы и бега с выполнением заданий, переключивание мяча из рук в руки, затем перебрасывание, подбрасывание и ловля мяча двумя руками из различных положений,

		бросание мяча об пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра.
3.	«Быстрый мяч»	Упражнения с мячом в ходьбе, беге, бросание мяча об стену и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча в парах из различных положений. Подвижная игра
4.	«Путешествие по миру»	Упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий, бросание и ловля мяча в движении по кругу, отбивание мяча в движении по кругу. Подвижная игра соревновательного характера.
5.	«Ловкие и быстрые»	Упражнения в ходьбе и беге с мячом, бросание мяча об стену и ловля его, отбивание мяча правой/левой рукой в движении и передача друг другу, бросание мяча одной рукой об пол и ловля двумя, метание мячиков(мал) в цель. Подвижная игра.
6.	«Мы веселые ребята»	Упражнения в ходьбе и беге без мяча с выполнением заданий, перебрасывание мячей через сетку (из-за головы, от плеча), прокатывание мяча по ограниченной площади опоры, Подвижная игра.
7.	«Мяч и я - друзья»	Упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий, подбрасывание и ловля мяча в движении по кругу, бросание мяча об пол в движении по кругу, подвижная игра.
8.	«Ловкий мяч»	Перекладывание мяча из рук в руки, перебрасывание мяча через сетку (снизу, из-за головы, от плеча) , упражнения в ходьбе и беге без мяча, подвижная игра.
9.	«Парный день»	Перебрасывание мяча в парах из различных положений, в движении. Эстафеты.
10.	«Защитники»	Упражнения в ходьбе и беге с выполнением различных заданий, перебрасывание мяча через сетку из различных положений, нападающий момент в парах. Подвижная игра.
11.	«Спортивный денек»	Упражнения в ходьбе и беге без мяча, упражнения для рук, кистей, отбивание мяча об пол двумя руками, метание мешочков в цель. Подвижная игра.
12.	«Точный пас»	Упражнения в парах в ходьбе и беге, Перебрасывание мяча в парах (из-за головы, от груди, с ударом об пол ), ведение мяча до напарника. Подвижная игра.
13.	«Попади в кольцо»	Упражнения в ходьбе и беге без мяча, перебрасывание мяча через сетку( правой/левой рукой), ведение мяча правой

		рукой, бросание мяча в баскетбольную корзину (любым способом). Подвижная игра.
14.	«День игры»	Подвижные игры и эстафеты.
15.	«Самый меткий бросок»	Упражнения в ходьбе и беге с мячом и без мяча, бросание мяча вверх и ловля его из различных положений, ведение мяча одной рукой по кругу, забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра.
16.	«Баскетбол»	Учебная игра с элементами баскетбола

- **Планирование по часам**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Знакомство с баскетболом»	2
2.	«Свойства мяча»	1
3.	«Быстрый мяч»	2
4.	«Путешествие в страну колобков»	1
5.	«Будь быстрее»	2
6.	«Мы веселые ребята»	1
7.	«Мяч и я - друзья»	2
8.	«Попрыгунчик»	1
9.	«Действия в парах»	2
10.	«Разноцветики»	2
11.	«Мощный бросок»	1
12.	«Точный пас»	1
13.	«Попади в кольцо»	2
14.	«Мощный бросок»	1
15.	«Точный пас»	1
16.	«Попади в кольцо»	2
17.	«Мощный бросок»	1
18.	«День игры»	2
19.	«Попади в корзинки»	2
20.	«Юные баскетболисты»	3
21.	«Попади в корзинки»	1
22.	«Кругосветное путешествие»	1
23.	«Ловкий я»	2
24.	«Попади в кольцо»	2
25.	«Быстрый мяч»	2

26.	«Мы с мячами очень дружим»	2
27.	«День игры»	2
<b>Итого:</b>	<b>44 занятия = 44 час</b>	

## Подготовительная группа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Беседа о баскетболе»	1
2.	«Юный баскетболист»	4
3.	«Быстрый мяч»	2
4.	«Путешествие по миру»	2
5.	«Ловкие и быстрые»	2
6.	«Мы веселые ребята»	2
7.	«Мяч и я - друзья»	3
8.	«Ловкий мяч»	2
9.	«Парный день»	2
10.	«Защитники»	2
11.	«Быстрый мяч»	2
12.	«Спортивный денек»	3
13.	«Точный пас»	2
14.	«Попади в кольцо»	2
15.	«День игры»	1
16.	«Самый меткий бросок»	2
17.	«Баскетбол»	10
<b>Итого:</b>	<b>44 занятия = 44 часа</b>	

### 3.2. Модуль «Контрольные нормативы»

- **Пояснительная записка**

Контрольные нормативы – это такие нормативы, которые позволяют выявить уровень физической сформированности, а так же определить уровень освоения образовательной программы.

- **Тематическое планирование и содержание Программы (по возрастам)**

**Старшая группа (5-6 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>
1	«Веселые эстафеты»	Эстафеты между командами внутри группы.
2	«Игры-эстафеты»	Соревнования с группой из другого ДОУ.
3	«Веселые старты»	Соревнования с группой из другого ДОУ.
4	Мониторинг	

## Подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Тема	Содержание
1	«Веселые эстафеты»	Эстафеты между командами внутри группы.
2	«Спортивные эстафеты»	Соревнования с группой из ДОУ.
3	Спортивная игра с элементами баскетбола	Игра внутри группы
4	Мониторинг	

### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 4.1. Методические материалы

##### Упражнения для обучения техническим приемам.

*Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.*

1. Дети ходят по залу врассыпную. По сигналу принимают правильную стойку.
  2. Дети встают врассыпную по площадке с мячом в руках. Выполняют разные движения с мячом, после сигнала ловят мяч и принимают правильную стойку.
- Изучая бег, последовательно включаю в занятия бег по прямой, по диагонали, «змейкой» с одной стороны зала на другую, бег с ускорением.
1. Бег по диагонали, в центре зала сделать остановку и поворот.
  2. Дети бегут по кругу. Взрослый называет любого ребенка по имени. Тот, делая ускорение, бежит в начало колонны.
  3. Дети бегут по кругу. По сигналу делают остановку. Поворот на 180°, 360°.
  4. Дети встают в одну шеренгу или бегут в колонне друг за другом. По сигналу чередуют обычный бег с бегом спиной вперед.
  5. Бег из разных исходных положений: основная стойка, стоя спиной, упор присев, упор лежа, сидя по-турецки, стоя с закрытыми глазами.

*Передвижение приставными шагами.*

1. Передвижение приставными шагами, по сигналу меняя направление.
2. Передвижение 2 шага (4) приставным шагом правым боком, 2 шага (4) левым боком.
3. Передвижение приставным шагом спиной.
4. Передвижение по диагонали приставным шагом, на середине поворот на 180°.

### *Остановки и повороты на месте.*

1. Остановка после ходьбы.
2. Остановка после медленного бега.
3. Остановка после быстрого бега по звуковому сигналу.
4. Поворот назад и поворот вперед.
5. Два поворота назад и один поворот вперед и т.п.
6. Построение парами. Ребенок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч и удалить его от защитника, который стремится выбить мяч.

### **Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.**

1. Ловля мяча при выполнении упражнений «Школы мяча».
2. Ловля мяча при ходьбе.
3. Дети встают парами, один справа от взрослого, другой слева. Взрослый бросает мяч вперед любым способом вверх, отскоком, катит. Дети должны овладеть этим мячом.
4. Дети передают мяч в парах друг другу.
5. Дети по трое становятся в одну линию. Мяч находится у среднего ребенка. Он бросает сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева.
6. Мячи у крайних детей каждой троики. Они поочередно передают мяч среднему ребенку, который возвращает мяч тому, от кого получил его.
7. Дети передают мяч по кругу, в тройках, четверках.
8. Четверо детей встают треугольником. Мяч находится там, где стоят двое. Место можно отметить обручем, положив его на пол. Дети передают мяч друг другу. После передачи мяча каждый ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч, т.е. бежит вслед за мячом.
9. Передача мяча в парах в движении.
10. Встречные передачи мяча.

### **Упражнения для обучения ведению мяча.**

1. Отбивание мяча двумя руками.
2. Отбивание правой и левой рукой на месте.
3. Ведение попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.
5. Ведение мяча по прямой.
6. Ведение мяча по кругу.

7. Ведение мяча с обводкой препятствий справа налево и слева направо одной и другой рукой.

8. Челночное ведение мяча.

#### **Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.**

1. Передача мяча двумя руками от груди в парах через веревочку.

2. Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого мяч. Стоящие первыми бросают мяч двумя руками от груди в кольцо. Ловят мяч и уходят в конец своей колонны.

3. Мяч находится у первого в колонне. После броска он подбирает мяч и передает следующему, а сам становится в конец колонны.

4. Дети стоят по 2-3 человека справа, слева от кольца и по центру. У каждого мяч или мяч находится у первого в своей колонне.

5. Дети свободно располагаются напротив кольца. По сигналу бросают мячи, стараясь как можно больше попасть в кольцо, или кто быстрее попадет определенное количество раз.

6. Дети встают в колонне у средней линии. Один игрок с мячом встает под кольцом. Первый из колонны выбегает к кольцу, получает мяч и выполняет бросок.

#### **Упражнения «Школа мяча».**

1. Вращать мяч пальцами рук на уровне груди к себе и от себя.

2. Катать мяч по животу вверх, до подбородка, и вниз, до прямых рук.

3. И.п. - мяч положить на тыльную сторону ладони, сверху положить ладонь другой руки.

Вращать мяч между ладонями.

4. И.п. — широкая стойка, наклон туловища вперед. Катать мяч от одной ноги к другой правой и левой рукой.

5. И.п. - широкая стойка, наклон туловища вперед. Катать мяч вокруг ног и между ними по восьмерке.

6. И.п. — основная стойка. Катать мяч вокруг ног правой и левой рукой.

7. Вращать мяч вокруг выставленной вперед ноги, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону.

8. Вращать мяч, подбрасывая его невысоко вверх.

9. В стойке с выставленной вперед ногой удерживать мяч двумя руками между ногами. Отпустить мяч, хлопнуть в ладоши перед собой и вновь поймать мяч, не давая ему упасть на пол.

- 10.И.п. — стойка ноги врозь. С силой послать мяч между ног в пол так, чтобы он отскочил назад. Поймать мяч двумя руками за спиной. Обратным движением вернуть мяч в исходное положение, вперед.
11. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить мяч движением кистей так, чтобы он перелетел над головой вперед. Поймать мяч двумя руками впереди.
- 12.Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной у пояса.
- 13.Перебрасывание мяча с руки на руку.
- 14.Подбросить мяч двумя руками, поймать одной.
- 15.Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать двумя.
- 16.Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать одной рукой, одноименной или разноименной.
- 17.Подбросить мяч вверх, присесть - встать и поймать его.
- 18.Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его двумя руками.
- 19.Подбросить мяч вверх, сделать как можно больше хлопков, поймать его.
20. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой и за спиной, поймать его.
- 21.Подбросить и поймать мяч двумя и одной рукой сидя, вытянув ноги и по-турецки.
22. То же с хлопками.
- 23.Отбивать мяч поочередно правой и левой рукой.
- 24.Ведение мяча с приседанием.
- 25.Подбросить мяч вверх, хлопнуть по коленям и поймать мяч.
- 26.Сидя подбросить мяч вверх, вскочить и поймать его.
- 27.Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.

### **Игровой метод.**

Игровой метод необходимо применять с самого первого занятия. Нет игрушки более интересной, чем мяч! Мяч ассоциируется с игрой. Игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70 % занятия, удовлетворяют желания детей играть и вместе с тем помогают уйти от преждевременной игры в баскетбол. Обязательно на каждом занятии проводятся подвижные игры для развития физических качеств и игры, игровые упражнения для обучения техническим приемам игры в баскетбол.

Включение подвижных игр в занятие всегда вызывает положительные эмоции, особенный интерес при обучении и совершенствовании тех или иных умений и навыков. Обучение каким-либо движениям нередко носит однообразный характер, что, естественно, приводит к снижению интереса к занятиям и утомлению. Но если те же движения разучивать в форме игровых упражнений или подвижных игр, то сразу повышается к ним интерес.

Например: используя игру «Скажи, какой цвет?» весело, интересно, непринужденно, без лишних напоминаний пройдет обучение детей ведению мяча без зрительного контроля.

На начальном этапе обучения ловле, передаче, ведению и броску мяча в кольцо самым эффективным методом обучения являются игровые упражнения в сочетании с подвижными играми, где каждый ребенок действует за себя, следует давать задания на правильность и точность выполнения, на меньшее количество ошибок. В дальнейшем, когда дети усвоят основы техники и будут допускать лишь несущественные ошибки, следует применять игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров («Мяч водящему», «Перестрелка»). После того, как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч в быстром темпе, без особых усилий можно играть в более сложные, близкие к баскетболу игры, такие как «Мяч капитану», где борьба ведется между двумя командами и давать задания на скорость — кто быстрее и кто больше раз выполнит упражнение.

### **Подвижные игры для развития физических качеств.**

- Ловишка с мячом.
- Колдун.
- Ловишка с приседанием.
- Ловишка, достань до спины.
- Ловишка.
- Ловишка с домом
- Ловишка, не попади в болото
- Ловишка, встань на одну ногу

## Игры с передачей и ловлей мяча.

### **Десять передач.**

Задачи: Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умение согласовывать действие с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движение.

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

Вариант: уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывает та пара, которая дольше удержит 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 2-3 группы, каждая образует круг диаметром 4-5 метров. В центре каждого круга - водящий с мячом. По сигналу водящего поочередно бросают мяч своим игрокам, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

### **Перестрелка.**

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 стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка наводится меньше мячей.

### **Займи свободный круг.**

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентирования на площадке. Учить защитным действиям.

Описание игры: На полу в разных местах зала раскладываются обручи на расстоянии 1,5-2 метра один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи, затем

перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, подается свисток. По свистку игроки, находящиеся в обручах, меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими.

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

### **Собачка.**

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

Описание игры: Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последний передавал мяч.

Вариант: Игра может проводиться в тройках.

### **Стрела.**

Задачи: Учить детей передавать — ловить мяч. Развивать координацию, внимание, быстроту реакций.

Описание игры: В каждой команде 5-6 игроков. Они выстраиваются на боковой линии. Один из игроков стоит на расстоянии 3-4 метра впереди остальных и поочередно передает мяч игрокам и получает его от всех игроков. Потом он уступает свое место первому в шеренге, а сам становится на место последнего.

Побеждает команда, участники которой первыми возвратились в начальное положение.

Вариант: Участники становятся в колонну, один - впереди на расстоянии 3-4 метра от остальных. Стоящий впереди передает мяч и получает его от первого в колонне, который убегает и встает в конец колонны, потом передача следует второму в колонне, который после обратной передачи убегает в конец колонны.

### **Будь внимательным!**

Задачи: Учить детей передавать - ловить мяч. Развивать внимание, реакцию, мышление, вырабатывать умение проводить ложные движения.

Описание игры: В группе небольшое количество участников (5-6 чел.). Они образуют полукруг. Один из них стоит впереди (расстояние между участниками вначале 3-4 метра, потом уменьшается). Стоящий впереди передает мяч любому игроку полукруга. Участник, который ловит мяч, должен перед ловлей его хлопнуть в ладоши. Ошибкой, за которую

начисляется штрафное очко, считается неудачная ловля (мяч упал). Передающий имеет право на ложные движения, то есть, например, показывает, что сделает передачу одному игроку, а фактически передает мяч другому. Задание усложняется, если уменьшится расстояние.

### **Охота за мячом.**

Задачи: Учить детей передавать - ловить мяч. Развивать быстроту, внимание.

Описание игр: В каждой команде не менее 6 игроков. Игроки двух команд располагаются по кругу, через одного, то есть один игрок команды «А», другой - «Б» и т.д. В каждой команде по мячу. По сигналу игроки начинают передавать мячи в указанном направлении. Побеждает та команда, которая после определенного количества кругов или передач, или в течение какого-то времени (например, за минуту) догнала другую или приблизилась к ней. Игроки одной команды передают мяч только своим игрокам. Запрещено препятствовать или мешать передачам соперников. Передавая мяч, нельзя пропускать своих игроков.

### **Школа.**

Задачи: Учить детей передавать - ловить мяч.

Описание игры: Участники игры стоят на одной линии. На определенном расстоянии от них стоит водящий и поочередно передает мяч стоящим «школьникам». Тот, кто поймал и правильно передал мяч обратно, имеет право на переход в следующий «класс», то есть делает шаг назад. Совершивший ошибку при ловле или передаче остается на месте, то есть «на второй год». Можно применять разные виды передач, увеличивая расстояние. Побеждает тот, кто первым закончит все классы.

## **Игры с ведением мяча.**

### **Мотоциклисты.**

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

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

### **Скажи, какой цвет?**

Задачи: Учить вести мяч правой и левой руками, 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.

Вариант: Роль водящего выполняют сразу 2-3 ребенка.

### **Вызов номеров.**

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 порядку номеров и становятся в колонну. Воспитатель называет номера (не по порядку) и вызванные дети ведут мяч, обводят кеглю и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Вариант: вызванные дети ведут мяч, обводя кеглю, справа и слева.

### **Ведение мяча парами.**

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

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

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

### **Ловишка с мячом.**

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

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

## **Игры с бросками мяча в корзину.**

### **Пять бросков.**

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

Описание игры: Дети с мячами располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

Варианты:

1. Построение детей в колонну по одному.
2. Построение на 2-3 точках. С каждой точки попасть в кольцо 2-3 раза.

### **Бросание мяча в парах.**

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

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

## **Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.**

### **Мяч ловцу.**

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

Описание игры: В зале обозначают два круга: первый диаметром 1 м, второй - 5 м. В первый круг становится ловец, во второй круг становятся защитники (2-3 человека); 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.

### **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.

### **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, овладевшей мячом после спорного в центре площадки, стараются передать мяч своему капитану, выполняя ведение мяча и передачи мяча друг другу. Игроки другой команды стараются перехватить мяч и передать своему капитану.

### **Соревновательный метод**

Выполняя физические упражнения в соревновательной форме, у детей возникает особый физиологический и эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует их лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Дети старшего дошкольного возраста способны устанавливать связь между способом движения и полученным результатом, между правильным выполнением отдельных элементов техники движения и достижениями. Дети руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения, стремятся к коллективным результатам, помогают своим товарищам, выручают их.

Вначале соревнования организуются на правильность выполнения упражнения.

Основная стойка баскетболиста облегчает выполнение любого действия с мячом и без мяча. Но усвоение этого положения требует многократного повторения его на каждом занятии. Элементы индивидуального соревнования вносят разнообразие, повышают интерес к правильности выполнения.

.В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становится точность попадания, быстрота выполнения упражнения. В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто больше раз попадет в кольцо, чья команда быстрее закончит и т.д.

Элементы соревнования типа «кто быстрее выполнит задание» повышают скорость двигательной реакции, скорость отдельных движений и частоты их повторения, тем самым способствуют развитию быстроты.

Для воспитания ловкости включаются в занятия двигательные задания, которые требуют от ребенка координации движений: упражнения «Школы мяча».

Творческую активность детей стимулируют такие элементы соревнований, как, например «Кто интереснее придумает фигуру». Такое задание дается в игре «Раз, два, три фигура замри».

На занятиях также проводятся эстафеты.

Эстафеты бывают линейные (дети стоят в параллельных колоннах), встречные (команда делится пополам и ее половины становятся в колоннах друг против друга).

В эстафетах важно соблюдать следующие правила:

- количество игроков в командах должно быть равное
- забеги в командах выполняются по очереди
- не разрешается раньше времени выбегать за линию старта и принимать эстафету
- если одна команда закончила эстафету, то взрослый следит, чтобы она продолжалась до тех пор, пока задание не выполнят все игроки другой команды
- побеждает команда, не обязательно закончившая эстафету первой, а четко и правильно выполнившая задание.

### **Мяч над головой**

Дети становятся в 3 команды - колонны. Игроки, стоящие впереди каждой колонны держат в руках мяч. По сигналу первые в командах бегут, обегают флажок, возвращаются в конец своей команды и передают мяч над головой из рук в руки первому, а сами остаются сзади. Эстафета выполняется до тех пор, пока все в команде не пробегут и мяч не окажется у того, кто начинал эстафету.

### **Мяч прокати между ног.**

То же выполнение, что и в эстафете «Мяч над головой», но дети прокатывают мяч между ног первому.

### **Встречная эстафета с ведением мяча.**

Участвуют 3 команды. Половина игроков строится в колонну по одному, напротив вторая половина команды.

По сигналу первые в своих командах ведут мяч к первому второй половины команды. Передают ему мяч, а сами уходят в конец колонны и т.д. Эстафета заканчивается, когда все выполнят один или два раза ведение мяча и встанут соответственно напротив или на свои места.

Варианты:

- бег с мячом
- прыжки с зажатым между колен мячом
- передача мяча.

### **Вызов номеров.**

Дети делятся на три команды. Каждая команда рассчитывается по порядку. Взрослый называет любой номер (не по порядку). Дети, чей номер назвали, выбегают, берут мяч, оббегают флажок, возвращаются и кладут мяч в обруч.

Тот, кто прибежит первым, приносит своей команде очко. По окончании эстафеты капитаны подсчитывают очки своей команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **Правила игры в мини-баскетбол.**

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 нашиваются на майки спереди и сзади.

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

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

(продолжительностью 3-4 мин.) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

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

### 1. 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 заменить детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

*Выход мяча из игры.* Мяч, пересекающий боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игрок, 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.

### 2. 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.

### 3. 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.

#### 4. *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.

#### 4.2. Методы и приёмы оценивания

- **Соревновательный метод** (Спортивные эстафеты, спортивная игра с элементами баскетбола)
- **Педагогический мониторинг**

### **Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом**

№	Критерии для детей 5-6 лет
1.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами Высокий уровень – более 10 раз Средний уровень – от 3 до 10 Низкий уровень - менее 3
2.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Высокий уровень – 6-8 раз подряд Средний уровень – 3-6 Низкий уровень - менее 3
3.	Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля Высокий уровень – уверенное владение всеми способами Средний уровень – уверенное владение способами частично Низкий уровень - неуверенное владение
4.	Ведение мяча ногой в разных направлениях Высокий уровень – непрерывное ведение в течение 1 мин Средний уровень - непрерывное ведение в течение 1 мин с редкими остановками Низкий уровень - систематическая потеря мяча
5.	Забрасывание мяча в ворота с разного расстояния и разными способами Высокий уровень – 6-8 попаданий в ворота Средний уровень – от 3 до 6 попаданий Низкий уровень - менее 3

№	Критерии для детей 6-7 лет
1.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами Высокий уровень – более 20 раз Средний уровень – от 5 до 20 Низкий уровень - менее 5
2.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Высокий уровень – 8-10 раз подряд Средний уровень – 3-8 Низкий уровень - менее 3
3.	Перебрасывание мяча через сетку разными способами и ловля Высокий уровень – уверенное владение всеми способами Средний уровень – уверенное владение способами частично Низкий уровень - неуверенное владение
4.	Ведение мяча ногой в разных направлениях Высокий уровень – непрерывное ведение в течение 3мин Средний уровень - непрерывное ведение в течение 3мин с редкими остановками Низкий уровень - систематическая потеря мяча
5.	Забрасывание мяча в ворота с разного расстояния и разными способами Высокий уровень – 8-10 попаданий в ворота Средний уровень – от 3 до 8 попаданий Низкий уровень - менее 3

## 5. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Программа разработана на основе материалов методических пособий и передового педагогического опыта по физическому воспитанию дошкольников:

- Э. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников», М.: Просвещение, 1983;
- Э. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М.: Просвещение, 1992.;
- Е.Чернова «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов», М., 2001; программы кружка по обучению детей дошкольного возраста игре в баскетбол А.А.Одинцовой «Весёлый мяч», 2002;
- технология физического воспитания детей 5 – 7 лет «Играйте на здоровье!» Волошиной Л.Н.
- Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.

- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников.
- Т.В.Курилова, Л.Н.Волошина. Игры с элементами спорта.

Программа разработана с учетом ФГОС ДО; рекомендаций примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

*Приложение 1. Беседа « История возникновения баскетбола» (вступительная)*

Посмотрите на фотографии (например, из журналов). Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему она так называется? (*Ответы детей.*) Ответ на этот вопрос прост: «баскет» в переводе с английского языка — корзина, а «бол» — мяч.

Я расскажу вам одну историю. Играют в баскетбол уже более 100 лет. А начиналось все так. Преподаватель одного американского университета, Джеймс Нейсмит, решил придумать новую игру, играть в которую можно не только на воздухе, но и в помещении. Он долго ломал голову, прежде чем догадался: лучше всего забрасывать мяч в цель, находящуюся над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев мучения преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на склад и дал две корзины из-под персиков. Наш изобретатель решил прикрепить их к рейкам в противоположных концах зала. Корзины имели дно, поэтому попавшие в них мячи приходилось доставать, взбираясь на лестницу-стремянку.

Баскетбол сразу же завоевал признание и игроков, и зрителей, которые, забравшись на балконы (а к ним были прикреплены корзины), пытались либо захватить мяч, либо забросить его в корзину. Своим поведением они мешали нормальному ходу игры, пришлось корзины отделить от слишком ретивых болельщиков щитами, а дно отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В нашем городе также есть и талантливые тренеры, и хорошие игроки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»**

1. Занятия проходят в специально оборудованном помещении – физ. зале.
2. Подобрано необходимое оборудование, соответствующее возрасту детей и требованиям СанПиН: гимнастические маты, мячи, баскетбольная корзина, волейбольная сетка, секундомер, свисток, фланелеграф, атрибуты к играм.
3. Разработаны картотеки: упражнений, заданий для игр с мячом; игр на развитие реакции, упражнений на развитие силы, выносливости.

### **Структура занятия**

#### **I. Вводная часть 5 (7) минут**

В этой части проводятся упражнения в ходьбе для укрепления мышц стопы, для мелких и крупных мышц рук, различные виды прыжков, передвижение приставным шагом, спиной вперед, бег в медленном темпе с различными заданиями и в разных направлениях.

Вводная часть проводится с мячом и без мяча.

#### **II. Основная часть 17 (19) минут**

Эта часть включает в себя упражнения «Школы мяча» (4 упражнения) для воспитания чувства мяча; обучение всем видам действий с мячом: передаче и ловле, ведению и броску мяча; подвижную игру для развития физических качеств; игры и игровые упражнения с мячом для совершенствования навыков владения мячом.

#### **III. Заключительная часть 3 (4) минуты**

В этой части проводится спокойная игра с мячом, игра на внимание.

### **Техника игры в баскетбол.**

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 мяча в корзину. Они выполняются разными способами в зависимости от умения игрока и от ситуации игры.

### *ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ.*

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях.

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

Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен использовать перекал с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, свободно двигаются вперед - назад.

При быстрой остановке надо останавливаться прыжком. Оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на обе сразу. Ноги должны быть согнуты в коленях.

Также можно сделать остановку шагом. Делая при этом два шага. Они разрешаются правилами игры. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Делая удлиненный, стопорящий шаг, надо немного отклониться на опорную ногу и выполнить второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Повороты используются для ухода от защитника, для укрытия мяча и выполнения других приемов. Повороты могут выполняться как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Они делятся на повороты вперед и повороты назад и выполняются на сзади стоящей или впереди стоящей ноге. Следует отталкиваться одной ногой и, переставляя ее в нужном направлении, поворачиваться на передней части стопы опорной ноги, не отрывая ее от пола.

### *ЛОВЛЯ МЯЧА.*

Для того чтобы точно передать мяч, нужно уметь его ловить. На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, и обхватывая его руками, стоя на прямых жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки.

При ловле мяча необходимо встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев рук большую воронку. Надо - следить за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, захватить его и подтянуть к груди. При этом одновременно сгибаются ноги и принимается положение основной стойки. При ловле мяча, отскочившего от пола, надо направить вложенные воронкой пальцы так, чтобы мяч, отскочив от пола, попал прямо в них. Ловя мяч, надо двигаться навстречу ему: сделать шаг или прыжок по направлению к мячу. Удерживать мяч пальцами, но не ладонями.

### *ПЕРЕДАЧА МЯЧА.*

В баскетболе для успешного ведения игры применяются разные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации.

Передача мяча двумя руками от груди выполняется из основной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче надо описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, послать мяч от себя активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Если соперник активно мешает передать мяч на уровне груди, то мяч можно передать двумя руками от груди с отскоком от пола. При этой передаче главное, чтобы мяч ударился о пол вблизи игрока, которому передается мяч.

Передача одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние с минимальным временем для замаха.

Дополнительное движение кисти руки в момент вылета мяча позволяет изменять направление и траекторию полета мяча. Во время этой передачи надо встать в основную стойку, только немного повернувшись в сторону той руки, которой выполняется передача: если правой - то вправо.

Правая рука согнута в локте, левая придерживает мяч. Мяч держать на высоте груди, немного вправо. После вылета мяча правая рука сопровождает его, а затем расслабленно опускается вниз.

Передачу двумя руками из-за головы чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки. Мяч, который держится слегка согнутыми руками над головой, опускается за голову и резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах направляется партнеру.

### *ВЕДЕНИЕ МЯЧА.*

Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с разной скоростью и в любом направлении. При ведении мяча следует передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Мяч следует толкать вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. Пальцы расставлены, кисть твердая.

Вести мяч надо немного перед собой, сбоку, не мешая продвижению вперед. В зависимости от игровой ситуации, используется высокое или низкое ведение.

### *БРОСОК МЯЧА В КОРЗИНУ.*

От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре.

Поэтому это самый главный и трудно усваиваемый технический прием, потому что он требует большой точности.

Бросать мяч в корзину можно двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросок выполняется из основной стойки, одновременно выпрямляя руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается). Если бросок выполняется прямо перед корзиной, смотреть надо на передний край кольца. Если игрок стоит сбоку, то бросать надо с отскоком от щита.

## «ШКОЛА МЯЧА».

В процессе формирования двигательного навыка большая роль принадлежит органам чувств ребенка, которые направляют движения, корректируют их.

При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч, как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

В освоении навыка владения мячом на первом этапе обучения большая роль принадлежит зрительному анализу. Зрением в основном осуществляется контроль и корректировка движений в соответствии с их результатами и свойствами мяча.

По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряются с мускульным ощущением сопротивления мяча. Ребенок начинает действовать им без зрительного контроля.

Выполняя различные упражнения с мячом в самостоятельной двигательной активности и на занятиях, дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им.

Таким образом, появляется чувство мяча.

При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные вверх - вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним по-разному: приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

### **Упражнения для обучения техническим приемам.**

*Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.*

1. Дети ходят по залу в рассыпную. По сигналу принимают правильную стойку.
2. Дети встают в рассыпную по площадке с мячом в руках. Выполняют разные движения с мячом, после сигнала ловят мяч и принимают правильную стойку.

Изучая бег, последовательно включаю в занятия бег по прямой, по диагонали, «змейкой» с одной стороны зала на другую, бег с ускорением.

1. Бег по диагонали, в центре зала сделать остановку и поворот.
2. Дети бегут по кругу. Взрослый называет любого ребенка по имени. Тот, делая ускорение, бежит в начало колонны.
3. Дети бегут по кругу. По сигналу делают остановку. Поворот на 180°, 360°.
4. Дети встают в одну шеренгу или бегут в колонне друг за другом. По сигналу чередуют обычный бег с бегом спиной вперед.
5. Бег из разных исходных положений: основная стойка, стоя спиной, упор присев, упор лежа, сидя по-турецки, стоя с закрытыми глазами.

#### Передвижение приставными шагами.

1. Передвижение приставными шагами, по сигналу меняя направление.
2. Передвижение 2 шага (4) приставным шагом правым боком, 2 шага (4) левым боком.
3. Передвижение приставным шагом спиной.
4. Передвижение по диагонали приставным шагом, на середине поворот на 180°.

#### Остановки и повороты на месте.

1. Остановка после ходьбы.
2. Остановка после медленного бега.
3. Остановка после быстрого бега по звуковому сигналу.
4. Поворот назад и поворот вперед.
5. Два поворота назад и один поворот вперед и т.п.
6. Построение парами. Ребенок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч и удалить его от защитника, который стремится выбить мяч.

#### *Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.*

1. Ловля мяча при выполнении упражнений «Школы мяча».
2. Ловля мяча при ходьбе.

3. Дети встают парами, один справа от взрослого, другой слева. Взрослый бросает мяч вперед любым способом вверх, отскоком, катит. Дети должны овладеть этим мячом.
4. Дети передают мяч в парах друг другу.
5. Дети по трое становятся в одну линию. Мяч находится у среднего ребенка. Он бросает сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева.
6. Мячи у крайних детей каждой троицы. Они поочередно передают мяч среднему ребенку, который возвращает мяч тому, от кого получил его.
7. Дети передают мяч по кругу, в тройках, четверках.
8. Четверо детей встают треугольником. Мяч находится там, где стоят двое. Место можно отметить обручем, положив его на пол. Дети передают мяч друг другу. После передачи мяча каждый ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч, т.е. бежит вслед за мячом.
9. Передача мяча в парах в движении.
10. Встречные передачи мяча.

*Упражнения для обучения ведению мяча.*

1. Отбивание мяча двумя руками.
2. Отбивание правой и левой рукой на месте.
3. Ведение попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.
5. Ведение мяча по прямой.
6. Ведение мяча по кругу.
7. Ведение мяча с обводкой препятствий справа налево и слева направо одной и другой рукой.
8. Челночное ведение мяча.

*Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.*

1. Передача мяча двумя руками от груди в парах через веревочку.
2. Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого мяч. Стоящие первыми бросают мяч двумя руками от груди в кольцо. Ловят мяч и уходят в конец своей колонны.

3. Мяч находится у первого в колонне. После броска он подбирает мяч и передает следующему, а сам становится в конец колонны.
4. Дети стоят по 2-3 человека справа, слева от кольца и по центру. У каждого мяч или мяч находится у первого в своей колонне.
5. Дети свободно располагаются напротив кольца. По сигналу бросают мячи, стараясь как можно больше попасть в кольцо, или кто быстрее попадет определенное количество раз.
6. Дети встают в колонне у средней линии. Один игрок с мячом встает под кольцом. Первый из колонны выбегает к кольцу, получает мяч и выполняет бросок.

#### *Упражнения «Школа мяча».*

1. Вращать мяч пальцами рук на уровне груди к себе и от себя.
2. Катать мяч по животу вверх, до подбородка, и вниз, до прямых рук.
3. И.п. - мяч положить на тыльную сторону ладони, сверху положить ладонь другой руки. Вращать мяч между ладонями.
4. И.п. — широкая стойка, наклон туловища вперед. Катать мяч от одной ноги к другой правой и левой рукой.
5. И.п. - широкая стойка, наклон туловища вперед. Катать мяч вокруг ног и между ними по восьмерке.
6. И.п. — основная стойка. Катать мяч вокруг ног правой и левой рукой.
7. Вращать мяч вокруг выставленной вперед ноги, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону.
8. Вращать мяч, подбрасывая его невысоко вверх.
9. В стойке с выставленной вперед ногой удерживать мяч двумя руками между ногами. Отпустить мяч, хлопнуть в ладоши перед собой и вновь поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
10. И.п. — стойка ноги врозь. С силой послать мяч между ног в пол так, чтобы он отскочил назад. Поймать мяч двумя руками за спиной. Обратным движением вернуть мяч в исходное положение, вперед.
11. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить мяч движением кистей так, чтобы он перелетел над головой вперед. Поймать мяч двумя руками впереди.

12. Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной у пояса.
13. Перебрасывание мяча с руки на руку.
14. Подбросить мяч двумя руками, поймать одной.
15. Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать двумя.
16. Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать одной рукой, одноименной или разноименной.
17. Подбросить мяч вверх, присесть - встать и поймать его.
18. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его двумя руками.
19. Подбросить мяч вверх, сделать как можно больше хлопков, поймать его.
20. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой и за спиной, поймать его.
21. Подбросить и поймать мяч двумя и одной рукой сидя, вытянув ноги и по-турецки.
22. То же с хлопками.
23. Отбивать мяч поочередно правой и левой рукой.
24. Ведение мяча с приседанием.
25. Подбросить мяч вверх, хлопнуть по коленям и поймать мяч.
26. Сидя подбросить мяч вверх, вскочить и поймать его.
27. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
**«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»**

**Беседа « Баскетбол – спортивная игра» (вступительная)**

Посмотрите на фотографии (например, из журналов). Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему она так называется? *(Ответы детей.)* Ответ на этот вопрос прост: «баскет» в переводе с английского языка — корзина, а «бол» — мяч.

Я расскажу вам одну историю. Играют в баскетбол уже более 100 лет. А начиналось все так. Преподаватель одного американского университета, Джеймс Нейсмит, решил придумать новую игру, играть в которую можно не только на воздухе, но и в помещении. Он долго ломал голову, прежде чем догадался: лучше всего забрасывать мяч в цель, находящуюся над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев мучения преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на склад и

дал две корзины из-под персиков. Наш изобретатель решил прикрепить их к рейкам в противоположных концах зала. Корзины имели дно, поэтому попавшие в них мячи приходилось доставать, взбираясь на лестницу-стремянку.

Баскетбол сразу же завоевал признание и игроков, и зрителей, которые, забравшись на балконы (а к ним были прикреплены корзины), пытались либо захватить мяч, либо забросить его в корзину. Своим поведением они мешали нормальному ходу игры, пришлось корзины отделить от слишком ретивых болельщиков щитами, а дно отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В нашем городе также есть и талантливые тренеры, и хорошие игроки.

## Игровой метод

Игровой метод необходимо применять с самого первого занятия. Нет игрушки более интересной, чем мяч! Мяч ассоциируется с игрой. Игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70 % занятия, удовлетворяют желания детей играть и вместе с тем помогают уйти от преждевременной игры в баскетбол. Обязательно на каждом занятии проводятся подвижные игры для развития физических качеств и игры, игровые упражнения для обучения техническим приемам игры в баскетбол.

На начальном этапе обучения ловле, передаче, ведению и броску мяча в кольцо самым эффективным методом обучения являются игровые упражнения в сочетании с подвижными играми, где каждый ребенок действует за себя, следует давать задания на правильность и точность выполнения, на меньшее количество ошибок. В дальнейшем, когда дети усвоят основы техники и будут допускать лишь несущественные ошибки, следует применять игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка, действующего независимо от своих партнеров («Мяч водящему», «Перестрелка»). После того, как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч в быстром темпе, без особых усилий можно играть в более сложные, близкие к баскетболу игры, такие как «Мяч капитану», где борьба ведется между двумя командами и давать задания на скорость — кто быстрее и кто больше раз выполнит упражнение.

### *Подвижные игры для развития физических качеств.*

- Ловишка с мячом.
- Колдун.
- Ловишка с приседанием.
- Ловишка, достань до спины.
- Ловишка.
- Ловишка с домом
- Ловишка, не попади в болото
- Ловишка, встань на одну ногу

## *Игры с передачей и ловлей мяча.*

### **Десять передач.**

Задачи: Учить детей передавать — ловить мяч, развивать умение согласовывать действие с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движение.

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

Вариант: уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывает та пара, которая дольше удержит 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 2-3 группы, каждая образует круг диаметром 4-5 метров. В центре каждого круга - водящий с мячом. По сигналу водящего поочередно бросают мяч своим игрокам, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

### **Перестрелка.**

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 стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка наводится меньше мячей.

### **Займи свободный круг.**

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентирования на площадке. Учить защитным действиям.

Описание игры: На полу в разных местах зала раскладываются обручи на расстоянии 1,5-2 метра один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в обручи, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, подается свисток. По свистку игроки, находящиеся в обручах, меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, тот становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими.

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

### **Собачка.**

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

Описание игры: Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встает в круг, а в середину идет тот, кто последний передавал мяч.

Вариант: Игра может проводиться в тройках.

### **Стрела.**

Задачи: Учить детей передавать — ловить мяч. Развивать координацию, внимание, быстроту реакций.

Описание игры: В каждой команде 5-6 игроков. Они выстраиваются на боковой линии. Один из игроков стоит на расстоянии 3-4 метра впереди остальных и поочередно передает мяч игрокам и получает его от всех игроков. Потом он уступает свое место первому в шеренге, а сам становится на место последнего.

Побеждает команда, участники которой первыми возвратились в начальное положение.

Вариант: Участники становятся в колонну, один - впереди на расстоянии 3-4 метра от остальных. Стоящий впереди передает мяч и получает его от первого в колонне, которые убегают и встает в конец колонны, потом передача следует второму в колонне, который после обратной передачи убегает в конец колонны.

### **Будь внимательным!**

Задачи: Учить детей передавать - ловить мяч. Развивать внимание, реакцию, мышление, вырабатывать умение проводить ложные движения.

Описание игры: В группе небольшое количество участников (5-6 чел.). Они образуют полукруг. Один из них стоит впереди (расстояние между участниками вначале 3-4 метра, потом уменьшается). Стоящий впереди передает мяч любому игроку полукруга. Участник, который ловит мяч, должен перед ловлей его хлопнуть в ладоши. Ошибкой, за которую начисляется штрафное очко, считается неудачная ловля (мяч упал). Передающий имеет право на ложные движения, то есть, например, показывает, что сделает передачу одному игроку, а фактически передает мяч другому. Задание усложняется, если уменьшится расстояние.

### **Охота за мячом.**

Задачи: Учить детей передавать - ловить мяч. Развивать быстроту, внимание.

Описание игр: В каждой команде не менее 6 игроков. Игроки двух команд располагаются по кругу, через одного, то есть один игрок команды «А», другой - «Б» и т.д. В каждой команде по мячу. По сигналу игроки начинают передавать мячи в указанном направлении. Побеждает та команда, которая после определенного количества кругов или передач, или в течение какого-то времени (например, за минуту) догнала другую или приблизилась к ней. Игроки одной команды передают мяч только своим игрокам. Запрещено препятствовать или мешать передачам соперников. Передавая мяч, нельзя пропускать своих игроков.

### **Школа.**

Задачи: Учить детей передавать - ловить мяч.

Описание игры: Участники игры стоят на одной линии. На определенном расстоянии от них стоит водящий и поочередно передает мяч стоящим «школьникам». Тот, кто поймал и правильно передал мяч обратно, имеет право на переход в следующий «класс», то есть делает шаг назад. Совершивший ошибку при ловле или передаче остается на месте, то есть «на второй год». Можно применять разные виды передач, увеличивая расстояние. Побеждает тот, кто первым закончит все классы.

### *Игры с ведением мяча.*

### **Мотоциклисты.**

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

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

### **Скажи, какой цвет?**

Задачи: Учить вести мяч правой и левой руками, 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.

Вариант: Роль водящего выполняют сразу 2-3 ребенка.

### **Вызов номеров.**

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 порядку номеров и становятся в колонну. Воспитатель называет номера (не по порядку) и вызванные дети ведут мяч, обводят кеглю и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Вариант: вызванные дети ведут мяч, обводя кеглю, справа и слева.

### **Ведение мяча парами.**

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

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

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

### **Ловишка с мячом.**

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

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

### *Игры с бросками мяча в корзину.*

#### **Пять бросков.**

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

Описание игры: Дети с мячами располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

Варианты:

1. Построение детей в колонну по одному.
2. Построение на 2-3 точках. С каждой точки попасть в кольцо 2-3 раза.

#### **Бросание мяча в парах.**

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

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

### *Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.*

#### **Мяч ловцу.**

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

Описание игры: В зале обозначают два круга: первый диаметром 1 м, второй - 5 м. В первый круг становится ловец, во второй круг становятся защитники (2-3 человека); 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.

### **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.

### **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, овладевшей мячом после спорного в центре площадки, стараются передать мяч своему капитану, выполняя ведение мяча и передачи мяча друг другу. Игроки другой команды стараются перехватить мяч и передать своему капитану.

## **Соревновательный метод**

Выполняя физические упражнения в соревновательной форме, у детей возникает особый физиологический и эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений на

организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует их лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Дети старшего дошкольного возраста способны устанавливать связь между способом движения и полученным результатом, между правильным выполнением отдельных элементов техники движения и достижениями. Дети руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения, стремятся к коллективным результатам, помогают своим товарищам, выручают их.

Вначале соревнования организуются на правильность выполнения упражнения.

Основная стойка баскетболиста облегчает выполнение любого действия с мячом и без мяча. Но усвоение этого положения требует многократного повторения его на каждом занятии. Элементы индивидуального соревнования вносят разнообразие, повышают интерес к правильности выполнения.

В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становятся точность попадания, быстрота выполнения упражнения. В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто больше раз попадет в кольцо, чья команда быстрее закончит и т.д.

Элементы соревнования типа «кто быстрее выполнит задание» повышают скорость двигательной реакции, скорость отдельных движений и частоты их повторения, тем самым способствуют развитию быстроты.

Для воспитания ловкости включаются в занятия двигательные задания, которые требуют от ребенка координации движений: упражнения «Школы мяча».

Творческую активность детей стимулируют такие элементы соревнований, как, например «Кто интереснее придумает фигуру». Такое задание дается в игре «Раз, два, три фигура замри».

На занятиях также проводятся эстафеты.

Эстафеты бывают линейные (дети стоят в параллельных колоннах), встречные (команда делится пополам и ее половины становятся в колоннах друг против друга).

В эстафетах важно соблюдать следующие правила:

- количество игроков в командах должно быть равное
- забеги в командах выполняются по очереди
- не разрешается раньше времени выбегать за линию старта и принимать эстафету
- если одна команда закончила эстафету, то взрослый следит, чтобы она продолжалась до тех пор, пока задание не выполнят все игроки другой команды
- побеждает команда, не обязательно закончившая эстафету первой, а четко и правильно выполнившая задание.

### **Мяч над головой**

Дети становятся в 3 команды - колонны. Игроки, стоящие впереди каждой колонны держат в руках мяч. По сигналу первые в командах бегут, обегают флажок, возвращаются в конец своей команды и передают мяч над головой из рук в руки первому, а сами остаются сзади. Эстафета выполняется до тех пор, пока все в команде не пробегут и мяч не окажется у того, кто начинал эстафету.

### **Мяч прокати между ног.**

То же выполнение, что и в эстафете «Мяч над головой», но дети прокатывают мяч между ног первому.

### **Встречная эстафета с ведением мяча.**

Участвуют 3 команды. Половина игроков строится в колонну по одному, напротив вторая половина команды.

По сигналу первые в своих командах ведут мяч к первому второй половины команды. Передают ему мяч, а сами уходят в конец колонны и т.д. Эстафета заканчивается, когда все выполнят один или два раза ведение мяча и встанут соответственно напротив или на свои места.

Варианты:

- бег с мячом
- прыжки с зажатым между колен мячом
- передача мяча.

### **Вызов номеров.**

Дети делятся на три команды. Каждая команда рассчитывается по порядку. Взрослый называет любой номер (не по порядку). Дети, чей номер назвали, выбегают, берут мяч, оббегают флажок, возвращаются и кладут мяч в обруч.

Тот, кто прибежит первым, приносит своей команде очко. По окончании эстафеты капитаны подсчитывают очки своей команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **Правила игры в мини-баскетбол.**

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 нашиваются на майки спереди и сзади.

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

*Время игры.* Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3-4 мин.) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

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

1. 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 заменить детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

*Выход мяча из игры.* Мяч, пересекающий боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игрок, 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.

## *2. 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.

## *3. 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.

## *4. 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.

### **Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:**

- \* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- \* пояснение и показ упражнений;
- \* повторение упражнения;
- \* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- \* творческие задания;
- \* игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

## 6. ЛИТЕРАТУРА

Программа дополнительного образования «Оранжевый мяч» разработана на основе материалов методических пособий и передового педагогического опыта по физическому воспитанию дошкольников:

- Э. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников», М.: Просвещение, 1983;
- Э. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М.: Просвещение, 1992.;
- Е.Чернова «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов», М., 2001; программы кружка по обучению детей дошкольного возраста игре в баскетбол А.А.Одинцовой «Весёлый мяч», 2002;
- технология физического воспитания детей 5 – 7 лет «Играйте на здоровье!» Волошиной Л.Н.
- Д.В.Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. Физические упражнения для дошкольников.
- Т.В.Курилова, Л.Н.Волошина. Игры с элементами спорта.

Программа разработана с учетом ФГОС ДО; рекомендаций примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ:

### 1. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с мячом

(Т. И.Осокина, Е. А.Тимофеева)

1. И. п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую.

Опустить руки через стороны вниз.

2. И. п: то же.

Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (вперед и сзади себя).

3. И. п: тоже.

Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и. п.

4. И. п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке.

Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

5. И. п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч.

Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и. п.

6. И. п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч.

Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и. п.

7. И. п: то же.

Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.

8. И. п: то же, ноги врозь.

Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.

*Вариант упражнения:* выполнять упражнение так же, переключая мяч справа налево и слева направо.

9. И. п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой.

Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола.

Опустить руки.

10. И. п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

## **2. Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения**

**(Т. И.Осокина, Е. А.Тимофеева)**

### ***«Дотронься до мяча»***

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

### ***«Мой весёлый звонкий мяч»***

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С. Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь?*

*Красный, жёлтый, голубой,*

*Не угнаться за тобой!*

### ***«Прокати мяч»***

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

### ***«Прокати мяч в ворота»***

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

### ***«Брось дальше»***

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

### ***«Поймай мяч»***

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

### ***«Подбрось – поймай»***

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

### ***«Подбрось выше»***

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

### ***«Перебрось через верёвку»***

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

## **3. Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом**

### ***«Ловишка с мячом»***

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три –лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

***«Мяч через сетку»*** (элементы волейбола).

***«Мяч в сетку»*** (элементы баскетбола).

### ***«Поймай мяч»***

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

### ***«Мяч водящему»***

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

### ***«Сбей кеглю»***

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

### ***«Передай мяч»***

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

### ***«Мы, весёлые ребята»***

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

### ***«Школа мяча»***

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

### ***«Мяч в стену»***

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

### ***«Охотники и утки»***

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

### ***«Не давай мяч водящему»***

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

### ***«Проведи мяч»***

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.