|  |
| --- |
| **«Играем в баскетбол»**  **Проект**  ***с использованием игровой технологии***  ***«Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина***  ***по образовательной области «Физическое развитие»***  ***с детьми старшего дошкольного возраста***  Инструктор по физической культуре Егорова К. М.  Музыкальный руководитель Бондаренко И. В |

**ПРОЕКТ**

**«ИГРАЕМ В БАСКЕТБОЛ»**

**Аннотация:**

Данный проект предназначен для воспитанников старшего дошкольного возраста.

Баскетбол – это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Баскетбол имеет большое значение и влияние на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действии.

Кроме того, баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. *Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом*. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Актуальность**

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в баскетбол, как среди взрослых, так и среди детей. Известно, что наши баскетболисты зачастую уступают в технической и тактической подготовке зарубежным игрокам. Одной из причин этого является более раннее обучение детей игре в баскетбол в зарубежных странах, начиная с 6 лет.

Баскетбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. В баскетболе быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.

Несмотря на педагогическую ценность элементов спортивных игр, в имеющихся программах для ДОУ по физическому воспитанию обучению элементам игры в баскетбол не уделяется должного внимания. Проблема заключается в необходимости разработки научного и методического обеспечения занятий баскетболом с детьми дошкольного возраста. Одним из аспектов решения данной проблемы в нашем дошкольном учреждении является внедрение проекта по обучению воспитанников старшего дошкольного возраста элементам игры в баскетбол.

**Цель:**

Вызвать устойчивый интерес детей к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

**Задачи:**

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

-содействовать развитию двигательных способностей: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;

- воспитывать положительные морально-волевые качества, чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- содействовать укреплению здоровья учащихся, формированию и поддержанию правильной осанки, профилактики плоскостопия;

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;

**Место проведения:** дошкольное образовательное учреждение.

**Участники проекта:** воспитанники старшего дошкольного возраста, инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель.

**Вид проекта:** краткосрочный, (май - июнь)

Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут. Общее количество занятий 16.

**График занятий:** понедельник 11.20, среда 11.20

**Продукт проекта:** столб с 2 корзинами на разной высоте, разметка поля для отработки элементов игры в баскетбол (квадрат вокруг столба, перед столбом круг), щит для отбивания мяча

**Основные направления реализации проекта:**

занятия с элементами баскетбола;

беседы;

оснащение предметно-развивающей среды;

просмотр презентации «Спортивная игра - баскетбол »;

проведение спортивного досуга «Праздник мячей» .

**Предварительная работа:**

беседы о спортивной игре баскетбол;

изготовление буклета для родителей «Спорт и ребенок! В какую секцию отдать малыша?»;

подбор научно-методической литературы.

**Ожидаемый результат:**

Овладение теоретическими и практическими знаниями воспитанников элементами спортивной игры баскетбол.

Повышение двигательной активности, формирование таких качеств, как коллективизм, выдержка, целеустремленность, дисциплинированность

**Формы, методы и приемы обучения**

Методы:

1. Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация. Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

2. Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

3. Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

На занятиях по баскетболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность. Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. С их помощью решается задача, как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство. При овладении техникой игры используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры: обучение стойки баскетболиста, технике перемещения и удержания мяча, передачи мяча, ловля мяча, ведения мяча; бросание мяча в корзину (с места, в движении).

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

**Этапы работы по проекту**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 этап**  **подготовительный** | **2 этап**  **практический** | **3 этап**  **заключительный** |
| Задачи:  Познакомить детей с новыми движениями; создать у них целостное представление о двигательном акте и начать его разучивать.  Формы работы:  1. Стартовый мониторинг с целью определения имеющихся умений, навыков.  2. Информация родителей о предстоящей деятельности.  3. Подбор игровых упражнений по обучению детей элементам баскетбола.  4. Разработка перспективного планирования. | Задачи:  Учить выполнять разучиваемые действия, исправлять имеющиеся ошибки и добиваться выполнения двигательного действия в целом.  Формы работы:  1. Проведение занятий по разработанной технологии.  2. Работа с родителями по заданной теме. | Задачи:  Закрепить технику двигательного действия.  Стимулировать к самостоятельному выполнению движения в целом, создать возможности для его применения в играх и в жизни.  Формы работы:  1. Итоговый мониторинг, с целью определения уровня развития физических качеств, ОФП, выполнения элементов баскетбола.  2. Организация спортивных, спортивно - массовых мероприятий. |

**Перспективный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Задачи** | **Общефизическая и специальная физическая подготовка** | | **Технико – тактическая подготовка** | **Темы для бесед** | **Игры во дворе, домашние задания** |
| **1-2** | Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения, разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих. | «Найди свой цвет» (бег под музыку, во время остановки выполнить построение).  «Вышло солнце из-за речки» (бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча). | | «Передал – садись» (броски и ловля мяча). «Штандер». | «Откуда пришел баскетбол», | Отбивание мяча о стенку разными способами |
| **3-4** | «Вышло солнце из-за речки» (бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча).  «Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись за руки, спиной вперед). | | «По кочкам» (прыжки). «Серпантин» (бег между игроками) | «Какие бывают мячи?» | Отбивание мяча о стенку разными способами |
| **5-6** | Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, передача мяча партнеру | «Три мяча» (поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча). Чья команда быстрее перенесет мяч в последний обруч.  «Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись за руки, спиной вперед). | | «Светофор» (во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста).  «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, в быстром темпе). | «Поле, его линии» | Отбивание мяча о стенку разными способами |
| **7-8** | «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног) | | «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, в быстром темпе). | «Кто разыгрывает мяч?» «Игра вдоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды». | Отбивание мяча о стенку разными способами |
| **9-10** | «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног) ,  «Туннель» прокатывание мяча в тунель, упор в положениях «лежа» или «сидя». | | «Собачка» (перебрасывание мяча в парах, третий – ловит).  «Дойди не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу). | «Нападаем – защищаем»,  «Как нападать и защищать свое кольцо». | Бросание мяча в мишень. Подбрось еще выше. |
| **11-12** | Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер; формировать стремление достигать положительных результатов. | «Перекати быстрее» (проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча) | | «Дойди не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу).  «Будь ловким» (ведение мяча с препятствиями, принимать низкую стойку). | «Что можно и чего нельзя в баскетболе?», | Бросание мяча в мишень. Подбрось еще выше. |
| **13** | «Ручей» (бег, взявшись за руки). «Вместо скакалки» (прыжки с обручем). | | «Кто быстрее?» (ведение мяча вокруг себя правой и лево рукой).  «Защити мяч» (ведение мяча при противодействии противника). | «Что нужно, чтобы побеждать. Почему команда проигрывает?» | Бросание мяча в мишень. Подбрось еще выше. |
| **14** | Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног) ,  «Туннель» прокатывание мяча в тунель, упор в положениях «лежа» или «сидя». | | «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч).  «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину рахными способами, с разных точек). | «Штрафные броски» | Бросание мяча в мишень. Подбрось еще выше. |
| **15-16** | «Туннель» прокатывание мяча в тунель, упор в положениях «лежа» или «сидя». | | «Чья команда больше?» (забрасывание мяча по командам)  «Вызов по номерам»: вызванный по номеру ребенок ведет мяч и бросает его в корзину | «Играем вместе». | Бросание мяча в мишень. Подбрось еще выше. |
| **Игры и развлечения** | | | | | | |
| 1. **06. 2023** | | | **Спортивное развлечение «Праздник мячей»** | | | |
| **26. 06. 2023** | | | **Спортивные соревнования «Мой веселый, звонкий мяч »** | | | |

**Методические рекомендации**

С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы баскетбола в старшей группе в специально созданных условиях, для чего подбираются легкие упражнения, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими.

В начале обучения внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем — между группами.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научится правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале детей нужно научить ловить мяч двумя руками на уровне груди. Ребята должны освоить положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены, после броска вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча одновременно с передачей его двумя руками от груди. Дошкольники учатся ловить и передавать мяч, передвигаясь сначала шагом, а затем бегом.

При обучении ведению мяча целесообразны подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте поочередно то правой, то левой рукой и т. д., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч.

После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем — с изменением направления, скорости передвижения, высоты отскока мяча и при противодействии условного противника.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча. Для овладения бросками мяча в корзину целесообразно провести подготовительное упражнение: бросать мяч через препятствие (веревка, планка, сетка и т. д.). Когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в нее тем или иным способом.

**Список используемых источников**

**-** Конституция РФ **(http://www.constitution.ru/)**

-Конвенция ООН о правах ребенка **(http://www.un.org/ru/documents/decl\_conv/conventions/childcon.shtml)**

- Закон об образовании в РФ **(Российская газета RG.RU)**

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования **(**[**http://минобрнауки.рф/news/3447**](http://минобрнауки.рф/news/3447)**)**

**-** «От рождения до школы» примерная общеобразовательная программа дошкольного образования - научные редакторы Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова,М.А. Васильева. ([**http://www.firo.ru/?page\_id=11684**](http://www.firo.ru/?page_id=11684)**).**

- «Играйте на здоровье» игровая программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет - Л.Н. Волошина.

- «Баскетбол для дошкольников» - Адакявичене Э. Й.

- «Спортивные игры для детей» - Громова О.Е.

«Современный подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» - Алямовская» (лекции 4-5) «Педагогический университет «Первое сентября».

- «Занимательная физкультура в детском саду» - К.К.Утробина.

- «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» - В.Г.Фролов.

- «Быть здоровыми хотим» (оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада) - М.Ю.Картушина.

**Приложение 1**

**Обучение элементам техники игры в баскетбол детей дошкольного возраста в детском саду**

**Техника перемещений**

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

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

У дошкольников легче получается остановка двумя шагами, чем прыжком. Остановка двумя шагами начинается с отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный спорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

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, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед. Тело направлено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Стойка баскетболиста в защите - это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная), стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

***Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (****параллельная*)

применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

***Стойка защитника с выставленной вперед ногой***

применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит. В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок. Сзади стоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону - вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзади стоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

***Закрытая стойка***

применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

*Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку* ***баскетболиста****: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.*

***Упражнения:***

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

*Перемещения приставным шагом.*

Передвижение приставными шагами заключается в лёгких и лаконичных движениях.

Участник постоянно находится в полусогнутом состоянии, перенося массу тела на опорную ногу. Первый шаг должен быть чётким и осуществляться со стороны движения, второй — скользящий, без прыжка, как бы подтягивая вторую ногу к опорной. Подобное маневрирование по площадке обеспечивает спортсмену скорость, гибкость движения и готовность к резким скачкам и выпадам.

**ОШИБКИ:** При приставном шаге недопустимо скрещивание ног, т. к. снижает скорость и пластичность баскетболиста.

***Упражнения***

1. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

2. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

3. для совершенствования приставного шага защитника применяется игра“Коршун, наседка, цыплята”

***Остановки.***

Детей **дошкольного** возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

**Повороты**

Повороты осуществляются вперед или назад.

выполнение поворота производится за счет переноса тяжести тела с впереди-стоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и пересту­пания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;

выполнение движения на согнутых ногах.

**Удержание мяча.**

Прежде всего необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. *Правила держания мяча:*

мяч на уровне груди;

руки согнуты, пальцы широко расставлены;

локти вниз, мышцы рук расслаблены.

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание **игры**. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

*Формирование чувства мяча.*

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

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т. д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении **дошкольников игре в баскетбол** применяются обычные большие резиновые мячи.

**Обучение техники ловли – передачи мяча**

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

*Правила ловли мяча:*

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

2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей **передаче** его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу - вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

*Правила передачи мяча:*

локти вниз;

мяч бросать на уровне груди партнера;

мяч сопровождать взглядом и руками.

*Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.*

Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.

Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.

Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.

Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.

Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.

Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

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

Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.

Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т. д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.

Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

**Игра «Не давай мяч водящему» 5-7 минут**

Один из играющих — водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный (волейбольный) мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

**Ведение мяча.**

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении меча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

*Правила ведения мяча:*

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.

2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

*Упражнения для обучения технике ведения мяча:*

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Ведение мяча вокруг себя

4. Ведение мяча змейкой

5. Челночное ведение

6. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения

7. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.

8. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают

**Обучение технике броска мяча в корзину.**

При обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же положения, как и при передаче мяча.

Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Дошкольников целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки.

*Правила броска мяча в корзину:*

- бросая мяч, не опускать голову;

- бросать по высокой траектории.

- смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

*Упражнения для обучения броскам мяча в корзину:*

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т. д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

**Приложение 2**

**Подвижные игры с мячом.**

**«Играй, играй мяч не теряй».**

*Задачи.* Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

*Описание игры.* Все дети располагаются на площадке  и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

*Варианты.* После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

*Методические указания.* Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

**Игры с ловлей и передачей мяча**

*«Поймай мяч».* Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3--4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удается, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

*«У кого меньше мячей».* Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130--150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

*«Ловишка в кругу».* Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

*«Мяч - водящему».* Дети делятся на 4--5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1--3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.

*«Стой»!* Дети становятся в круг, водящий с мячом -- в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

*«Гонка мячей по кругу».* Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

*«За мячом».* Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2--3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн,- водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)

*«Охотники и звери».* У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

*«Мяч - противнику».* Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5--10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

*«Успей поймать мяч».* Играющие становятся в 3--4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2--2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

*«Займи свободный кружок».* Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5--2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удается это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.

*«Обгони мяч».* В игре участвуют 2--4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

*«Круговая лапта».* Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

«*Передал-садись»*

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 — 2м от нее.

По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем— третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

«*Пас тренеру»*

Дети образуют 2 команды, педагог (тренер) с мячом в руках становится напротив первой команды на расстоянии 1,5 — 2м от нее.

По сигналу педагог бросает мяч первому игроку колонны, который ловит его и бросает обратно , после этого приседает. Педагог таким же образом бросает мяч второму, затем— третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча педагогу приседает. Когда мяч брошен педагогом последнему игроку, он садится, потом встает, ловит мяч и бросает обратно педагогу, после этого предпоследний игрок встает ловит мяч и обратно бросает педагогу и так игроки поочереди встают, ловят и бросают мяч педагогу . Когда мяч передан первым игроком педагогу , он делает шаг в сторону и тоже самое делает со второй командой . После того как обе команды сделали упражнения, педагог поднимает мяч вверх.

Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч педагогу.

***Игры с передачей и ведением мяча***

***«10 передач».***Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

***«Обгони мяч».***

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

***«За мячом».***

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на  две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч напротив стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

***«Борьба за мяч».***

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним -- капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

***«Мяч - ловцу»*.**

На площадке чертят три круга, один в другом -- первый диаметром 1 м, второй -- 3 м, третий -- 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий -- становятся защитники (4--6 чел.). Остальные дети - игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец -защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

***«Мяч - капитану»*.**

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

***«Передай мяч».***

Играющие строятся в четыре колонны (расстояние между детьми не более одного шага). В руках игроков, стоящих первыми, мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя (свисток, удар в бубен) они передают мяч двумя руками снизу (между ног). Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, встает впереди колонны и передает мяч снова. Побеждает команда детей, выполнившая задание быстро и правильно. Воспитатель отмечает команду-победителя. Игра повторяется 2--3 раза.

***«Ловкие ребята».***

Играющие распределяются на пары и свободно располагаются по всей площадке (так, чтобы не мешать друг другу). У каждой пары один мяч. Дается задание - отбивать мяч правой и левой ногой друг другу с расстояния 3 м.

***«Проведи мяч».***

У каждого игрока по одному мячу. По сигналу воспитателя дети (шеренгами) передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя. Отмечается игрок, достигший первым финишной черты. К заданию приступает вторая шеренга детей.

***«Мяч в стенку».***

 Играющие небольшими группами располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3--4 м. Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение -- отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой.

***«Точно обведи».***

Воспитатель ставит по всей площадке (врассыпную) различные предметы - кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.

***«Гол в ворота».***

 Несколькими предметами обозначают ворота. На исходную линию (на расстоянии 4--5 м от ворот) выходят игроки и стараются точным движением забить мяч в ворота, упражнение выполняет следующая подгруппа детей.

***Игры для обучения ведению мяча.***

**«Ловец с мячом».**

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

*Описание игры.* Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

*Методические указания*. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

***«Мотоциклисты».*** На площадке размечается улица шириной 2--3 м и длиной 4--5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает - ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки - ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее.

Через некоторое время игроки меняют руку.

***«Ведение мяча парами».***Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удается, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5--6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

***«Вызовы по номерам».***Дети делятся на несколько команд (по 4--5 чел.). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5--6) на расстоянии 1--2 м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю же кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

***Игры с бросками мяча в корзину.***

**«Пять бросков».**

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

**Игровые упражнения и эстафеты с мячом (большим и малым)**

***«Школа мяча».***

Играющие строятся в три-четыре колонны, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. Перед каждой колонной положен обруч (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны и т. д. Когда первый в колонне окажется снова на своем месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

***«Мяч в стену».***

Команды строятся в три-четыре 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 и т. д.

***«Быстро за мячом».***

Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает команда, выполнившая упражнение с меньшим количеством штрафных очков (не пойман мяч).

***«Охотники и утки».***

Играющие делятся на две равные 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 удается, 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 два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.

**Приложение 3**

**«Школа мяча» - игровые упражнения**

***«Школа мяча» 5-6 лет***

Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражненияподбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённойпоследовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок)
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю,

отскочит, поймать его.

***«ШКОЛА МЯЧА» 6-7 лет***

**Группа упражнений 1.**

1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.

2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.

3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.

4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками .

5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.

6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками.

**Группа упражнений 2 (у стены).**

1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.

2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.

3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.

4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит,

поймать его двумя руками.

5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его

одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

**Группа упражнений 3 (усложненный вариант)**

Чтобы правильно ловить и передавать мяч, нужно научиться чувствовать каждое его движение. Существует комплекс упражнений для отработки этого навыка:

1. Бросать мяч в стену на равную высоту с разных расстояний и ловить его.
2. Бросать мяч в стену, поворачиваться вокруг себя и ловить его.
3. Бросать мяч в стену, делая шаги то в одну, то в другую сторону.
4. Бежать мимо стены, бросая в нее мяч на некоторое расстояние впереди себя и ловить его.
5. Присесть, бросать из такого положения мяч и ловить его.
6. Лечь на живот, бросать мяч в стену и ловить его. Затем выполнить это упражнение лежа на спине.
7. Сесть и бросать мяч в пол так, чтобы он отскакивал в стену, а затем, ударившись об пол, возвращался в руки.
8. Встать и бросать мяч в стену с ускорением. Стараться выполнить максимальное количество передач за определенное время (например, за минуту).
9. Встать и бросать мяч в стену разными способами: одной рукой, из-за плеча, снизу, между ногами, стоя лицом к стене, а затем спиной. После этого проделать то же самое, только бросать мяч так, чтобы он отскакивал от пола.
10. Встать правым боком и бросать мяч в стену левой рукой через спину и, поймав его правой рукой, передать в левую позади себя.
11. Взять в руки 2 мяча. Бросать их в стену по очереди, отбивая об пол. Постараться делать это максимально быстро. После этого можно выполнить упражнения в паре, передавая мяч друг другу разными способами.

**Приложение 4**

**Правила игры в баскетбол для дошкольников.**

1. Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

2. Участники игры.

Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

3. Судейство.

Инструктор следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

4. Время игры.

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

5. Счет игры.

При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

6. Правила проведения игры.

Инструктор может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

7. Нарушения.

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

8. Начало игры и розыгрыш спорного броска.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка.

9. Правила поведения.

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.

**Приложение 5**

**Физкультурное занятие**

**«Учимся играть в баскетбол».**

**Задачи.**

1. Закреплять умение отбивать мяч на месте правой и левой рукой, бросать его в корзину двумя руками от груди. Продолжать учить передаче мяча друг другу в парах. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками.

2. Познакомить со спортивной игрой баскетбол, его техническими элементами игры.

3. Формировать умение сравнивать множества в пределах десяти. Совершенствовать диалогическую форму речи.

**1 часть**.

- Беседа об игре в баскетбол: «Что такое баскетбол? Что вам в этой игре нравится?».

«Для того чтобы научиться играть в баскетбол, нужно «наработать» настоящие баскетбольные навыки. Сегодня мы познакомимся техникой игры и выполним специальные упражнения, которые используются в баскетболе. Вначале научимся перемещаться по площадке так, как делают это баскетболисты».

- Построение в одну колонну.

- Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, внешней стороне стопы.

- Бег с остановкой по сигналу «Стоп!» - принять о.с. баскетболиста.

- Ходьба обычная.

- Бег боком приставными шагами: по свистку менять направление.

- Ходьба в колонне по одному, по ходу взять мячи, построение в 2 колонны.

**2 часть.**

1. «Важные технические элементы игры – ловля и передача мяча. Мяч следует держать на уровне груди. Руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч следует кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь при этом навстречу летящему мячу».

- Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

- Передача мяча друг другу в парах двумя руками от груди.

2. Одним из наиболее сложных технических элементов является перемещение с мячом по площадке – ведение мяча. Передвигаться нужно на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, сгибается в локте, кисть накладывается на мяч сверху, толчки мяча следует осуществлять равномерно. По мячу нельзя бить рукой. Его нужно толкать пальцами вниз».

- Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

3. «Успех в игре зависит от точности бросков мяча в корзину. Бросать мяч можно двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Сегодня мы будем учиться бросать двумя руками от груди с места. Удерживая мяч двумя руками у груди, нужно описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

- Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**П/игра «У кого меньше мячей»**

**3 часть.**

- Ходьба в колонне по одному.