

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ № 22
Н.А. Иванова
Введено в действие приказом
№ 228 от 23.09.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по обучению детей 5 – 7 лет
спортивным играм с мячом**

Срок реализации 1 год

Руководитель: Машковцева Марина Игоревна

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей 5 – 7 лет спортивным играм с мячом направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Новизна:

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции основной образовательной деятельности и дополнительной общеразвивающей программой.

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.

Актуальность и педагогическая целесообразность:

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно - оздоровительной работе с детьми.

Программа обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков, способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов, создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

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

дисциплинирует и снимает напряжение.

Цель программы: стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

Исходя из данной цели, поставлены следующие **задачи:**

1. Образовательные:

- Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами.
- Развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча.
- Обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Познакомить детей с историей спортивных игр с мячом.

2. Оздоровительные:

- Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

3. Воспитательные:

- Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов.
- Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.
- Побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Отличительные особенности программы:

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

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

В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей с пионерболом в доступной форме.

Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют чувствительные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

Данная **программа** составлена с учетом особенностей развития **детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

Продолжительность реализации программы – один год.

Режим занятий: 8 занятий в месяц по 30 минут, 2 раз в неделю.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом,

В программе содержится теоретический и практический материал.

Теоретический материал проводится в виде бесед.

В содержание практических занятий входят:

- строевые упражнения,
- упражнения для различных групп мышц, с предметами и без
- специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки
- элементы легкой атлетики
- спортивные и подвижные игры.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Ожидаемые результаты после реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

К концу года дети должны уметь:

1. бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди;

2. метать мяч:

- одной рукой от плеча;
- одной рукой от плеча после ловли его от партнера;
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
- в баскетбольную корзину с места двумя руками от груди;
- в баскетбольную корзину с ведением мяча и последующей передачей партнеру

3. вести мяч:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления продвижения
- соблюдать правила в командной игре.

Способы **проверки освоения программы** – мониторинг освоения детьми содержания дополнительной общеразвивающей программы с помощью игровых заданий.

Мониторинг освоения детьми техники владения мячом проводится **по критериям, предложенным Николевой Н.И.** «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»:

1. Отбивание мяча об пол одной рукой (на месте, в движении):

не менее 10 раз подряд – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

2. Броски мяча вверх и ловля его (на месте, в движении):

не менее 10 раз – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

3. Действия с мячом в паре:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

4. Броски мяча в баскетбольную корзину:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл

5. Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

6. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

7. Участие в играх с мячом (баскетбол, футбол, пионербол), знает и соблюдает правила игры

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Интерпретация результатов мониторинга:

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8 -12 баллов - низкий уровень.

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

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения, с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно, выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые упражнения с мячом.

Форма подведения итогов по реализации дополнительной общеразвивающей программы – открытое занятие для родителей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Водное занятие	1	0,5	0,5
2	Упражнения и игры с передачей мяча			
2.1	Первоначальное обучение передачи мяча	4	1	3
2.2	Углубленное разучивание. Упражнения с передачей, ловлей мяча	10	1	9
2.3	Совершенствование. Упражнения с передачей, ловлей мяча	3	1	2
3.	Упражнения и игры с ведением мяча			
3.1	Первоначальное обучение ведению мяча	4	1	3
3.2	Углубленное разучивание техники ведения мяча	10	1	9
3.3	Совершенствование навыков ведения мяча	3	1	2
4.	Упражнения и игры с бросками мяча в цель			
	Первоначальное обучение броскам в цель	4	0,5	3,5
4.1	Углубленное разучивание техники бросания мяча в цель	10	1	9
4.2	Совершенствование бросания мяча в цель	3	1	2
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, подвижные игры с мячом	12	1	11
	Всего:	64	10	54

Содержание программы

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

Месяц	№ занятия	Программные задачи	Методические приемы
Октябрь		Первоначальное обучение действиям. Упражнения с передачей, ловлей мяча	
	1-2	Учить детей передавать, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помогать друг другу.	Подвижные игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
	3-4	Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Удержи не урони», «Десять передач»
	5-6	Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
	7-8	Учить детей передавать, ловить мяч, согласо-	Подвижные игры: «Играй, иг-

		вызывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать уважение к товарищу по игре.	рай, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Ноябрь	Углубленное разучивание действий в передаче и ловле мяча		
	9-10	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Подвижные игры: «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
	11-12	Упражнять детей в ловле-передаче мяча в движении.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Удержи не урони»
	13-14	Упражнять детей в ловле, передаче мяча по сигналу. Быстро реагировать на сигналы, воспитывать ответственность перед командой.	Подвижные игры: «За мячом», «Назови по имени»
	15-16	Учить детей передаче, ловле мяча в правильной стойке правой и левой рукой, бегом, меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой.	Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Десять передач»
Декабрь	Упражнения с ударением и ловлей мяча		
	17-18	Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.	Подвижные игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».
	19-20	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.	Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Перебрось через сетку», «Мяч водящему»
	21-22	Упражнять в ходьбе с подбрасыванием и ловлей мяча, ударение об пол и ловлей с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Передал –садись», «Поймай мяч».
Январь	23-24	Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	Подвижные игры: «Перестрелка», «У кого меньше мячей»
	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча		
	25-26	Закреплять умение ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя. Упражнять ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.	Подвижные игры: «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше», «Мотоциклисты»
	27-28	Развивать умение ударять мяч об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот. Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Подвижные игры: «За мячом», «Ведение мяча», «Проведи не урони», «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
Январь	29-30	Упражнять отбивать мяч на месте правой (левой) рукой. Закреплять ведение	Подвижные игры: «За мячом», «Ведение мяча»

		мяча на месте правой (левой) рукой.	
	31-32	Упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Упражнять детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой.	Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Мяч ведущему», «Подвижная цель», «Мяч водящему».
Февраль	Упражнения по закреплению и совершенствованию навыков ведения мяча		
	33-34	Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Подвижные игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»
	35-36	Закреплять умения в ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	«Эстафета с ведением мяча»
	37-38	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
	39-40	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Март	Упражнения и игры с бросками мяча в цель		
	41-42	Учить детей бросать мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для них способом.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
	43-44	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Подвижные игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»
	45-46	Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
	47-48	Упражнять бросать мяч в корзину, согласовывая свои действия с действиями товарищей по игре.	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»
Апрель	Упражнения по закреплению и совершенствованию навыков ведения мяча		
	49-50	Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Подвижные игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»
	51-52	Закреплять умения в ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	«Эстафета с ведением мяча»
	Упражнения и игры с бросками мяча в цель		
	53-54	Закреплять умение бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
	55-56	Упражнять бросать мяч в корзину, согласовывая свои действия с действиями товарищей по игре.	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»

Май	Упражнения по закреплению метания и бросанию мяча в цель		
	57-58	Упражнять в метании мяча в Баскетбольный щит. Закреплять удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Чья команда больше» «Метко в корзину», «Чья команда больше»
	59-60	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места. Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Чья команда больше», «Кто больше забросит», «Метко в цель»
	Совершенствование навыков передачи, бросания, ведения мяча.		
	61-62	Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.	Подвижные игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».
	63-64	Совершенствовать использовать изученные приемы. Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать чувство ответственности перед командой. Сочетать свои действия с действиями игроков команды. Воспитывать ответственность перед командой. Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать чувство ответственности перед командой.	Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игры в баскетбол по упрощенным правилам. «Мяч ловцу»

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов	Формы и способы работы	Материалы и оборудование
	Упражнения и игры с передачей мяча	Непосредственно образовательная деятельность Теория + практика	Мячи различного диаметра, веревка, сетка, гимнастическая скамейка
	Упражнения и игры с ведением мяча	Непосредственно образовательная деятельность Теория + практика	Мячи различного диаметра, гимнастическая скамейка, обручи, конусы, кубики
	Упражнения и игры с бросками мяча в цель	Непосредственно образовательная деятельность Теория + практика	Мячи различного диаметра, сетка, баскетбольный щит, корзина, обручи
	Подвижные игры с элементами бас-	Непосредственно образовательная деятельность, спортивные развлечения	Мячи различного диаметра, баскетбольный,

кетбола, волейбола, футбола, подвижные игры с мячом	Теория + практика	футбольный мяч, обручи, сетка, конусы
---	-------------------	---------------------------------------

Методические рекомендации по структуре занятий:

Занятия осуществляются через наиболее продуктивные **формы**:

- занятия учебно-тренирующего характера, где воздействие физической нагрузки (преимущественно циклического характера) осуществляется на основные физиологические и мышечные системы организма детей;
- игрового характера с различными видами движений и дозируемой физической нагрузкой на определенные физиологические и мышечные системы организма детей (набор подвижных и элементов спортивных игр в соответствии с целями и задачами занятия);
- сюжетного характера, где реализация предлагаемого педагогом сюжета обыгрывается при помощи различных видов физических упражнений;
- занятие-соревнование.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- **наглядные методы:** правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; использование зрительных: видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, использование предметов, пособий, музыка;
- **вербальные (словесные) методы:** приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, стихотворения, образный сюжетный рассказ;
- **практические методы:** игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Формирование действий с мячом у детей.

Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам как перемещения, 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. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия 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 ставить ногу на всю стопу или использовать перекал с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Остановки.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

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

2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

Техника удержания мяча.

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Логти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

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

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

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

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

Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.
4. Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.
5. Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.
6. Локти опустить вниз.
7. Бросай мяч на уровне груди партнера.
8. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

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

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала 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.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков.

Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

1. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнения повторяется 6-8 раз.

Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.

2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

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

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

Упражнения для обучения ведению мяча.

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

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.

4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. 5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.

2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

3. Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

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

Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.

Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников, М., 1998.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду, М., 1992.
3. Волошина Л.И. Играйте на здоровье, М., 2004.
4. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям к школе, Москва, 2000.
5. Литвинова О.М. Система физического воспитания детей в ДОУ, Волгоград, 2007.
6. Николаева Н.И. Школа мяча, СПб, 2008.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду, М., 2004.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.