

**Моисеева Наталия Геннадьевна,**  
инструктор по физической культуре,  
МАДОУ города Нижневартовска Д/С № 10 «Белочка»,  
г. Нижневартовск, ХМАО-Югра

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** В данной статье особое внимание акцентируется на важности использования мяча в работе с дошкольниками. Выделяются и описываются различные упражнения с мячом. В результате упражнений и игр с мячом ребенок получает положительные эмоции и развивает физические качества.

**Ключевые слова:** мяч, баскетболист, передача и ловля мяча, техника ведения мяча, броски мяча, подвижные игры.

Дети очень любят играть с мячом. Именно поэтому мы решили организовать в детском саду спортивный кружок «Юный баскетболист», программа которого включает, в том числе, и выполнение различных упражнений с мячом.

Каждое занятие кружка проводится с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и двигательных навыков детей и строится с постепенным увеличением, а затем снижением физической нагрузки.

Основной целью **вводной части** является подготовка детей к предстоящей нагрузке: 1-3 упражнения с мячом игрового характера, продолжительностью 4-5 минут.

1. *Передвижение приставными шагами по кругу с мячом в руках.*
2. *Из стойки ноги врозь, поворачивая туловище вправо-влево, попеременно ударять мяч об пол.*

Благодаря вводной части занятия дети овладевают определенными навыками действий с мячом в спокойных условиях.

**В основной части занятия** используются упражнения, подготавливающие детей работе с мячом, ведение мяча, бросок мяча, подвижные игры, упражнения с элементами соревнования. Все это обеспечивает высокую двигательную активность.

### **Подготовительные упражнения в баскетболе:**

- *Стойка баскетболиста.*
- *Передвижения в стойке.*
- *Правильное удержание мяча.*
- *Остановки.*

### **Упражнения, формирующие технику передачи и ловли мяча:**

- *Бросок мяча вниз, вверх и ловля после отскока.*

III Международная учебно-методическая конференция  
« ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ »

- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
- Удары мяч о пол с хлопком в ладоши, с поворотом кругом и ловлей его.

- Передача мяча двумя руками от груди.
- Передача мяча двумя руками при движении.
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками.
- Бросание мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
- Передача мяча в шеренге и по кругу.

**Упражнения, подготавливающие к ведению мяча:**

- Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой вокруг себя.
- Ведение мяча, продвигаясь шагом.
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками.
- Ведение мяча в ходьбе и передача его.

**Упражнения, подготавливающие детей к броску мяча в корзину:**

- Произвольное перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка.
- Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
- Бросок мяча в корзину после ведения.

**Подвижные игры**

*«Кого называли, тот ловит мяч».*

Дети ходят и бегают по площадке. Педагог держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

*«Мяч водящему».*

Дети делятся на 2-3 группы, каждая образует свой круг диаметром 4-5 м. В центре каждого круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

*«Мяч в воздухе».*

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремиться дотронуться до мяча, когда тот находится в

воздухе, на полу или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

В основной части занятия формируются навыки действия с мячом, умение применять их в игровых условиях.

**В заключительной части** занятия проводится малоподвижная игра или упражнение с мячом. (Ребенок должен успокоиться, но сохранить при этом бодрое настроение.)

Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю и длятся 20-30 мин. В игре можно использовать мячи для мини-баскетбола или детские резиновые диаметром 18-20 см.

Занятия доступны, эмоциональны и привлекательны.

Педагог может временно включаться в игру, в удобный момент выйти из нее, перейти на упражнение со слабым ребенком и т.д.

Для облегчения руководства игрой необходимо научить детей реагировать на звуковые и зрительные сигналы.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Адашкявичене З.И. Баскетбол для дошкольников. – М.: Просвещение, 1983. — 79 с.*
- 2. Адашкявичене З.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. — 159 с.*
- 3. Гуреев Н.В. Активный отдых. – М.: Советский спорт, 1991. – 61 с.*
- 4. Цвек С.Ф. Спортивные игры для детей дошкольного возраста.*