

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»**

Рассмотрено

На заседании педагогического совета МОУ
детский сад № 310
Протокол № 2 от «09» 11 2021

Утверждаю

Заведующий
МОУ детский сад №310
Чепелева Е.М.



Методические рекомендации:

**«Использование элементов баскетбола на
физкультурных
занятиях с детьми старшего дошкольного возраста»**

Составила: инструктор
по физической культуре
Лебедева О.Н.

Волгоград 2021

Введение

Методические рекомендации разработаны с целью помочь воспитателям и инструкторам ФК организовать занятия по физической культуре с использованием в них элементов спортивной игры - баскетбол и дать практические указания и советы по внедрению в дошкольные образовательные учреждения данного вида спорта.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых качеств личности.

Очень важно, что в этом процессе создаются благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Нельзя забывать об эффективности спортивных игр в плане закаливания, а также в плане воспитания потребности к самостоятельным занятиям спортом. Но занятия в прямом смысле слова (с соревнованиями и высокими результатами) не рекомендуются для дошкольников, поэтому необходимо учитывать возрастные особенности детей, их физическое развитие и подготовленность, специфику работы дошкольного учреждения.

В последнее время тренеры спортивных школ очень интересуются дошкольниками с целью отбора, но нельзя механически переносить методику проведения тренировок из спортивной школы в детский сад. У дошкольного учреждения совсем другие цели и задачи, методы их решения, и кроме того, развить интерес к спорту, потребность в физических упражнениях.

Баскетбол игра коллективная. Дошкольникам это абсолютно ничего не говорит. Они в свои 6-7 лет абсолютные индивидуалисты. Из этой психовозрастной особенности вытекает решение: обучаем технике владения с мячом и перемещениям, принимая во внимание, что мяч - один из основных предметов для всестороннего развития ребенка. Параллельно нужно рассказывать детям о баскетболе, знакомить с правилами, иллюстрировать игровыми ситуациями в зале или видеоматериалами.

Очень много факторов влияет на то, заиграют ли дети в баскетбол к выпуску из детского сада или не заиграют. Это и индивидуальные физические возможности, и степень мотивации, и настрой в семье, и интенсивность посещения дошкольного учреждения, и качество обучения на занятиях. Но даже если обучать ребенка общаться с мячом на «ты» и чувствовать себя комфортно в пространстве зала равным среди равных, стремиться каждый день к новой, хоть к маленькой, но победе над собой, над мячом, все это поможет, и когда подойдет время, быстро запомнить правила игры и заиграть в команде.

Для детей дошкольного возраста необходимо подбирать легкие упражнения, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но является более простым и более легким. 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. Упражнения необходимо проводить в строгой последовательности, с целью закрепления правильного навыка. Поэтому в начале

обучения соревнования ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами. После этого можно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений.

Цель: Развить у детей интерес к игровым командным видам спорта через обучение владением мячом в игре баскетбол и взаимодействию между членами команды на физкультурных занятиях в ДООУ.

Задачи:

1. Научить детей правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке.
2. Научить ловить мяч двумя руками на уровне груди. Научить детей правильному положению пальцев руки при приеме мяча.
3. Научить ловить и передавать мяч, передвигаясь сначала шагом, а затем бегом.
4. Обучать передаче мяча одной рукой от плеча.
5. Обучать ведению мяча в движении сначала шагом, потом бегом, затем с изменением направления, скорости передвижения, броскам мяча в корзину одновременно с обучением передаче мяча.

Следует дать дошкольникам возможность свободно поупражняться в бросках в корзину. Когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в нее тем или иным способом.

Изучение элементов баскетбола включено в рабочую программу физкультурных занятий инструктора по физической культуре для подготовительной группы в соответствии с ФГОС ДО.

Данные элементы баскетбола можно также порекомендовать использовать воспитателям и инструкторам по физической культуре во время прогулки на улице, во время проведения подвижных игр, во время досуговых мероприятий физкультурной направленности.

Перспективное планирование по применению игр на физкультурных занятиях

(Январь)

Игры с элементами баскетбола

Подвижные игры с мячом «Играй, играй, мяч не теряй»

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость и др. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети располагаются на площадке. Каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые во время игры не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста. За неправильное движение получают штрафное очко.

Методическое указание: Инструктор ФК называет движения с мячом, которые дети могут выполнять в игре, например, вести мяч на месте и бегом, бросать мяч в щит, в корзину, в стену, вверх, вниз и т.д.

«Вызови по имени»

Задачи: Учить детей ловить мяч. Развивать реакцию, умение согласовывать действия. Воспитывать ответственность перед командой, положительное отношение ко всем играющим.

Описание игры. Дети делятся на 4-5 групп и образуют круги. В центре каждого круга - ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначен мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч на землю.

Методические указания. Диаметр круга, по которому располагаются дети, следует постепенно увеличивать.

(Февраль)

«10 передач»

Задачи. Учить детей передавать и ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

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

Вариант. Уронившие мяч пары уходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Методические указания. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

«У кого меньше мячей»

Задачи. Учить детей передавать мяч, ловить мяч, развивать умение ориентироваться на площадке.

Описание игры. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается по всей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника.

Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Список литературы:

1. Беззубова Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом».-М. 2008
2. Коротков В. «Игры в помещении». М., Планета, 1997
3. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет».-М. Новая школа.1994
4. Янкелевич Е.И. «От трех до семи».-М., «Физкультура и спорт», 1997

Конспект физкультурного занятия «Мы играем в баскетбол» в подготовительной группе

Цель:

1. Закрепить технику ведения мяча в различных направлениях, меняя высоту отскока, упражнять в передаче мяча в стойке;
2. Воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность;
3. Развивать меткость, точность движений; учить быстро реагировать на сигнал;

Оборудование: баскетбольные мячи по количеству детей, флажки, обручи, свисток, баскетбольные корзины.

Ход занятия

Вводная часть

Построение. Ходьба обычная.

Бег врассыпную!

Построение по сигналу в 3 шеренги возле своих флажков (1-ая шеренга красный флажок 2-ая синий 3-я желтый)

По ходу движения берут мячи в правую руку: построение в круг, принять стойку баскетболиста, ведение мяча на месте правой, левой рукой (2 мин).

Бег с захлестыванием голени, руки с мячом сзади.

Ходьба приставным шагом, мяч за головой держать двумя руками (1 мин.)

Обычная ходьба.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. Упражнение

И.п. — стоя, правая нога впереди.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз).

Следить за полетом мяча.

2. Упражнение

И.п.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги на мяче.

1-4-прокатывания мяча вперед, переступая ногами на мяче.

1-4 то же назад.

3. Упражнение

И.п. — сидя, ноги вместе.

Прокатывание мяча вокруг себя вправо-влево (6 раз).

4. Упражнение

И.п. — сидя на корточках, мяч на полу перед собой.

1—2 — катить мяч вперед;

3—4 — катить мяч назад в и. п.;

5—6 — встать на носочки, руки с мячом поднять вверх и удержать мяч пальцами рук;

7—8 — опуститься на пятки, мяч положить на ладони, удерживая пальцами (4—5 раз).1.
И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

5.Упражнение

Бросание мяча об пол и ловля его после отскока (5—6 раз).

6.Упражнение

Ведение мяча на месте правой, левой рукой (1 мин).

7.Упражнение

И.п.: основная стойка, мяч в опущенных руках.

1-2-подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо — вдох;

3-4-и.п. — выдох.

Игровое упражнение «Я ловкий» — ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).

Инструктор: « Мяч следует толкать рукой вниз, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч впереди, сбоку.»

Встаньте в основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна нога вынесена вперед, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу (5—6 раз).

Передвижение бегом в стойке баскетболиста в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками (1 мин).

Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, меняя высоту отскока мяча (низко, высоко — 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной к нему силы.

Ведение мяча вокруг себя правой (левой) рукой (2 мин).

Игровое упражнение «Моя пара»- дети в шеренги стоят напротив друг друга, передача мяча двумя руками от груди стоя парами.

Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за полетом мяча, стараясь точно передать его партнеру.

Эстафета “Веселые ребята ”

Участники отбивают мяч, ведут его к обручу, подлезают боком, и возвращаются на место.

Игра «Метко в кольцо».

Дети делятся на две команды и становятся на середину площадки. По сигналу ведут мяч, останавливаются и бросают мяч в корзину двумя руками от груди.

Игра «Ловец с мячом».

Продолжать учить детей передавать мяч двумя руками от груди, передвигаясь по площадке с попаданием мяча в корзину своим соперникам.

Игра – Светофор.

Правила игры: дети расходятся по залу, на сигнал воспитателя, зеленый свет дети ударом об пол ведут мяч, на сигнал желтый свет- во время ходьбы подбрасывают мяч, на красный свет останавливаются.

Заключительная часть

Игра направлена на снятие напряжения и мышечных зажимов «**Походка настроения**»

Ход игры: Инструктор показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек.

Список литературы:

1. Николаева Н.И. Школа мяча. — С-П Детство-пресс 2012 г.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду — М. Мозаика-Синтез 2000 г.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. — М. Мозаика-Синтез 2008
4. Интернет ресурсы:
5. [maam.ru detskij-sad/konspekty...po...v-basketbol.html](http://maam.ru/detskij-sad/konspekty...po...v-basketbol.html)
6. [nsportal.ru Детский сад Физкультура.../igraem-v-basketbo](http://nsportal.ru/Детский_сад/Физкультура.../igraem-v-basketbo)