

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №75 «Гвоздичка»  
г. Набережные Челны Республики Татарстан

СОГЛАСОВАНО  
Старший воспитатель  
Е.И. Стрижова  
« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №75 «Гвоздичка»  
А.И. Нугуманова  
« 31 » 08 2022г.

Введено в действие  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 75 «Гвоздичка»  
« 31 » 08 2022 № 140

Рассмотрено и принято  
на педсовете  
от « 31 » 08 2022г.  
Протокол № 1

## Программа дополнительного образования «Юный баскетболист» (для дошкольников 5-6 лет) 1 год обучения

Разработала:  
Инструктор по физической  
культуре Капустина И.В.

г. Набережные Челны

### **Пояснительная записка.**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. 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. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры. Все выше перечисленные обстоятельства ведут к негармоничному развитию организма ребенка. Отсюда, очень важным является желание родителей видеть своего ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным. Именно поэтому для совершенствования физического развития детей мной была разработана программа «Юный баскетболист», основанная на применении известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр, в частности баскетбол.

Занятия баскетболом делают детей более подвижными и активными, тренировки развивают координацию движений. Занимаясь баскетболом, ребенок тренирует все группы мышц, так как это очень подвижный вид спорта. Баскетбол положительно сказывается на росте ребенка, даже если генетически он не предрасположен к высокому росту. Это один из тех видов спорта, которые вытягивают позвоночник и со временем не возникает никаких проблем с осанкой ребенка.

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броске мячом по кольцу. В программу включены игры с мячом и специальные упражнения по закреплению навыков владения мячом.

Игры и упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросках мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы всего организма.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель программы:** способствовать формированию двигательной культуры детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и устойчивую привычку к систематическим занятиям.
2. Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость.
3. Развивать координацию движений; ручную умелость.
4. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.
5. Выявлять перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах города.

**Ожидаемые результаты:**

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

**Тематический план:**

1. История возникновения баскетбола – 1 час.
2. Техника перемещения – 5 часов:
  - а) основная стойка,
  - б) передвижения по площадке: бег, прыжки, повороты, остановки.
3. Техника удержания мяча – 4 часа.
4. Ловля мяча – 5 часов.
5. Передачи мяча – 5 часов.
6. Ведение мяча – 5 часов.
7. Броски мяча в корзину – 4 часа.
8. Подвижные игры – 5 часов.
9. Мониторинг освоения детьми программы – 2 часа.

## **ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

**Старшая группа**

<b>Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча</b>	
<b><i>Первоначальное обучение действиям</i></b>	
<u>Сентябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.</li> <li>2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.</li> <li>3. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом.</li> <li>4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.</li> <li>5. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».</li> <li>6. Слушание рассказа о возникновении баскетбола.</li> </ol>
<b><i>Углубленное разучивание действий</i></b>	
<u>Октябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.</li> <li>3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.</li> <li>4. Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».</li> </ol>
<b><i>Совершенствование навыков</i></b>	
<u>Ноябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.</li> <li>2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.</li> <li>3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.</li> <li>4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).</li> <li>5. Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».</li> </ol>
<b>Упражнения, подготавливающие к ведению мяча</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Декабрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;</li> <li>2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;</li> <li>3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.</li> </ol>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Январь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.</li> <li>2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.</li> <li>3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).</li> </ol>

<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Февраль</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.</li> <li>2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.</li> <li>3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).</li> </ol>
<b>Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Март</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).</li> <li>2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.</li> <li>3. Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».</li> </ol>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Апрель</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120X90см), установленный на разной высоте.</li> <li>2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</li> </ol>
<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Май</u>	Игры «Метко в корзину», «Чья команда больше».

### **Подготовительная группа**

<b>Упражнения и игры с передачей мяча</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Сентябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.</li> <li>3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.</li> <li>4. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.</li> <li>5. Игры: «10 передач», «Мяч водящему».</li> </ol>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Октябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).</li> <li>2. Передача мяча в тройках, пятерках.</li> <li>3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.</li> <li>4. Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».</li> </ol>
<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Ноябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча парами при противодействии защитника.</li> <li>2. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».</li> </ol>
<b>Упражнения и игры с ведением мяча</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	

<u>Декабрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте.</li> <li>2. Ведение мяча вокруг себя.</li> <li>3. Ведение мяча, продвигаясь шагом.</li> <li>4. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет».</li> </ol>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Январь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.</li> <li>2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.</li> <li>3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.</li> </ol>
<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Февраль</u>	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».
<b>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Март</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</li> <li>2. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.</li> <li>3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</li> <li>4. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».</li> </ol>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Апрель</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).</li> <li>2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.</li> </ol>
<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Май</u>	<p>Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».</p> <p>Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.</p> <p>Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>

**Выявление уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и оценка достигнутых результатов.**

Сроки проведения диагностики: сентябрь – октябрь; апрель – май.

## ***Методика 1***

Цель: выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

*I часть.* Игра «Играй, играй, мяч не теряй»;

*II часть.* Игра «Поймай мяч»;

*III часть.* Игра «Сбей кеглю».

## ***Методика 2***

Цель: выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения, а также проверить развитие ориентировки в пространстве, ловкости.

*I часть.* 1. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке. 2. Ведение мяча с изменением направления передвижения.

*II часть.* Подвижная игра «Мотоциклисты».

*III часть.* Дети строятся в круг. В середине круга – мяч. Один ребенок, которого назначает взрослый, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен, не глядя, пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.

## ***Методика 3***

Цель: проверить ведение мяча правой рукой и броски мяча в корзину.

*I часть.* Ведение мяча и броски в корзину: дети построены в 2 колонны, по 6 игроков в колонне напротив корзины, на расстоянии 10м от них. Первые в колоннах ведут мячи ближе к корзинам, останавливаются и бросают в них мячи двумя руками от груди (расстояние 3м), ловят мячи, ведут обратно и передают следующим игрокам.

*II часть.* Челночный бег на 30м (ловкость).

*III часть.* Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).

## **Приложение 1. Методика обучения технике баскетбола.**

### **Техника перемещения:**

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

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 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.
3. 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.
4. Дети встают в 2-3 колонны на расстоянии 2-3м 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.
5. 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.

#### **Техника удержания мяча**

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращать 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.

*Задача первого этапа обучения* — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

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.

***Удержание мяча.*** Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

***Правила держания мяча:***

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

### **Техника ловли мяча.**

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя 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.

### **Техника передачи мяча.**

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

***Правила передачи мяча:***

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

***Упражнения:***

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м. Дети в парах передают мяч друг другу.
2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком 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.
3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг

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

### **Техника ведения 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 мяча 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:*

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. 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.
4. Дети строятся в колонны по 4-6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1-2 м друг от друга. После сигнала дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

### **Техника бросания мяча в корзину.**

Движение при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им

небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

*Правила броска мяча в корзину:*

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. 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:*

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 нужно показать и объяснить 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. Игры с мячом**

### **«Мяч соседу!»**

Для игры требуется 2 мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу игроки начинают передавать

мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

### **«Стой!»**

Для проведения требуется мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливается, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

### **«Передал — садись!»**

Для проведения требуется 2–3 мяча. Играющие делятся на 2–3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6–8 метрах становится капитан с мячом в руках.

По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего Игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

### **«Защита укрепления»**

Для проведения требуется мяч и 3 гимнастические палки, связанные сверху в виде треножника. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центр которого ставится укрепление (треножник). Для защиты укрепления выбирается водящий, который становится в центре круга. Мяч находится у игроков, стоящих по кругу. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент для попадания в треножник. Водящий старается закрыть его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, который попал в укрепление мячом, меняется местом с водящим. Игра продолжается 5–7 минут. Отмечаются лучшие водящие, защищавшие укрепление дольше всех. Во время игры нельзя заходить за черту круга. Водящий не имеет права держать укрепление руками. Если защитник сам уронит укрепление, то на его место встает игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

### **«Мяч в центр»**

Участники делятся на 2–3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

### **«Живая цель»**

Играющие делятся на две группы. Одна группа становится на одной линии. Вторая линия проводится на расстоянии 10–12 м от первой. На ней становится вторая группа. Между играющими находится водящий, в которого участники стараются попасть мячом. Они могут перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент для броска. Водящий увертывается от мяча, подпрыгивает, приседает, бежит по всей площадке. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним местами, и игра продолжается.

### **«Салки мячом»**

Участники находятся на площадке, у одного игрока мяч, который он гонит ударами ноги и старается осалить им кого-нибудь из играющих» Они бегают, увертываются от мяча. Тот игрок, которого задел мяч, становится салкой, и игра продолжается. После игры отмечают игроки, которые ни разу не были салкой.

## **Список литературы:**

1. Адашкевич Э.И. «Баскетбол для дошколят», - М., Просвещение, 1983.
2. Адашкявичене Э.И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», - М., Просвещение, 1992.
3. Чернова Е. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов», - М., 2001.
4. Сайты: [www.baller.com](http://www.baller.com), [www.doshkolniki.org](http://www.doshkolniki.org), [www.saintpeterburg.olx.ru](http://www.saintpeterburg.olx.ru).



Принято, хранено и пронумеровано

исполнено печатью

16 листов

2022г

Ведущий МДОУ №75 «Гвоздичка»

А.Г. Нугуманова

