

В подготовительной к школе группе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча.

Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, сочетание разных действий с мячом и без мяча;

- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

Занятие №1 - №2

Задачи:

1. Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.

I часть. (5 мин.)

Игра «Играй, играй, мяч не теряй».

Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Учить принимать правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка. Ошибки исправляются индивидуально.

II часть. (10-12 мин.)

Перебрасывать мячи можно любым способом. Показ детям отвлекающих действий при передаче – прием ложной передачи.

III часть. (5-6 мин.)

Игра «Сбей кеглю».

Учить сбивать кеглю любым способом. Учить детей искать рациональные способы бросания мяча.

Занятие №3 - №4

Задачи:

1. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед.

2. Совершенствовать навыки ловли – передачи мяча.

3. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.

I часть. (5-6 мин)

- 1) Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задания, построившись полукругом. Воспитатель показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок показывает воспитатель (3-4 раза повторить правой и левой рукой) 2-3 мин.

- 2) Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди-сбоку, толкая вниз, не наклоняясь слишком вперед 2-3 мин.

II часть. (8-10 мин)

Подвижная игра «Займи свободный кружок».

Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди на близкое расстояние, одной рукой от плеча – бросая дальше.

III часть. (3-5 мин)

Игра «Съедобный - несъедобный».

Дети стоят полукругом, воспитатель бросает мяч вразнобой. Дети должны поймать мяч и назвать овощ или фрукт.

Занятия №5 - №6

Задачи:

1. Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений.

2. Воспитывать дружеские взаимоотношения

I часть. (2-4 мин)

1) Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока (1-2мин)

2) Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5 – 2 мин). Следить, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.

II часть. (5-6 мин)

1) Подвижная игра «Мотоциклисты» роль ведущего выполняет ребенок.

Движение по улице проходит в одном направлении. После 2-3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. (2-3мин)

2) Игра «Поймай мяч»

Следить, чтобы дети принимали правильную стойку. Применяли различные способы действия с мячом. (6-8мин)

III часть. (3-5 мин).

Малоподвижная игра «Будь внимателен»

Занятие №7 - №8

Задачи:

1. Закреплять умение детей вести мяч по прямой, упражнять в ловле – передаче мяча.

2. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

I часть. (5-6 мин)

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» во время игры выполнение разнообразных движений с мячом. После свистка – принять правильную стойку баскетболиста. Исправлять ошибки.

II часть. (8-10 мин)

1) Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом после свистка – смена руки.

2) Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (2-3 шага одной рукой, 2-3 шага другой рукой). Следить за правильной осанкой, не слишком наклоняться вперед.

3) Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин) ведение мяча в одну сторону правой рукой, в противоположную – левой. Учить видеть площадку.

III часть. (2-3 мин)

Игра «Мяч водящему». Соревнования проводятся на точность действия с мячом (3-4 раза)

Занятие №9 - №10

Задачи:

1. Формировать ловкость действия с мячом, совершенствовать ведения мяча в беге.

2. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

I часть. (2-3 мин)

1) Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

2) Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке.

II часть. (8-10 мин)

Подвижная игра «Займи свободный круг».

Повторение техники передачи мяча различными способами.

Разучивание отвлекающих действий с мячом, поощрение детей, если они применяют такие действия в упражнениях.

III часть. (10 мин)

Броски мяча в корзину с места. Организуются 2 команды. Дети становятся друг за другом в колонну против корзины на расстоянии 1,5 – 2м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, а сами становятся в конец колонны. Разучивание с детьми техники броска мяча двумя руками от груди. Не опускать голову при броске, смотреть в передний край кольца.

Занятие №11 - №12

Задачи:

1. Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения.

2. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

I часть (3-4 мин)

1) Удары мячом о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч. Упражнение выполняется одной и другой ногой. Мяч бросать о пол не сильно, чтобы он не отскакивал высоко (8-10 раз).

2) Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о пол (6-8 раз).

II часть (10-12 мин)

1) Ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят в колоннах, напротив друг друга, на расстоянии 2-3 м. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет 2-3 шага и передает мяч назад. Задание все дети выполняют сначала поочередно, потом все одновременно.

2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение. Передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и воспитатель.

III часть (5-6 мин)

Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми. Обработка различных техник владения мячом.

Занятие №13 - №14

Задачи:

1. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.

2. Воспитывать смелость и решительность.

I часть (5-6 мин)

1) Ведение мяча с изменением направления движения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой.

2) Игра «Скажи, какой цвет». Все дети с мячами свободно водят мяч по площадке. У водящего 3 флажка разного цвета. Водящий двигается по всему залу, около кого он останавливается, поднимает флажок, ребенок должен назвать цвет флажка, не останавливая движения и не прекращая вести мяч (водящий должен остановиться у каждого ребенка).

II часть (10-12 мин)

Подвижная игра «Займи свободный кружок». Игра проводится с двумя мячами.

III часть (5-6 мин)

Катание мяча в цель. Дети делятся на 4 команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляется 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

Занятие №15 - №16

Задачи:

1. Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

I часть (5-6 мин)

1) Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задания одновременно 5-8 детей по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию педагога.

2) Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, шнур), от которого дети начинают предавать мячи и заканчивают. Обратно возвращаются свободно. Повторить 4-5 раз.

II часть (10-12 мин).

Подвижная игра «Ведение мяча парами». Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.

III часть (5-6 мин).

Передача и ловля мяча. Дети стоят полукругом, воспитатель, называет имя ребенка, быстро бросает ему мяч(2-3 раза, не по очереди). Ребенок должен также быстро бросить мяч воспитателю.

Занятие №17

Задачи: 1. Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений.

2. Воспитывать умение помогать друг другу.

I часть (5-6 мин)

1) Удары мяча о пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший мяч от площадки мяч. Упражнение выполняется для правой и левой ноги поочередно. Мяч бросать о пол легко, чтобы он отскакивал невысоко (8-10 раз).

2) Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловить его после отскока о землю (6-8 раз).

II часть (10-12 мин)

1) Ведение и передача мяча друг другу. Дети стоят парами на расстоянии 2- 3м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед,

передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое. Задание все дети выполняют одновременно.

2) Подвижная игра «Мяч ловцу». Показать детям стойку защитника. Поощрять детей на поле, которые применяют разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует воспитатель.

III часть (4-5 мин)

Свободная игра с мячом на площадке. Индивидуальная работа с детьми по отработке техники владения мячом, которые не усвоили учебный материал.

Занятие № 18- №19 - №20

Задачи:

1. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.
2. Воспитывать смелость и решительность.

I часть (4-5 мин)

Игра «За мячом» Передавать мяч в бодром темпе, сопровождать его взглядом и руками. Бросать мяч только партнеру.

II часть (10-12 мин)

Подвижная игра «Мяч ловцу». Напомнить действия защитника и игроков в поле, показать в игре действия игроков, которые должны перехватить мяч у другого ребенка, не дать передать пас. Роли игроков меняются.

III часть (5-6 мин)

Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу воспитателя первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Занятие №21 - №22

Задачи:

1. Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях.
2. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные сигналы.

I часть (4-5 мин)

Игра «Успей поймать». Дети передают мяч удобным способом, применяют ложные действия. Отработка ведения мяча на месте,

поворачиваясь вокруг себя или двигаясь по маленькому кругу, выбирают момент для передачи мяча (можно дать сигнал свистком). Следить за техникой, за расстоянием для передачи мяча. Отрабатывать быстрый прием мяча.

II часть (10-12 мин)

Игра «Ловишки с мячом». Перед началом ловли, ловец поднимает мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Учитель видит и слышит сигнал воспитателя, предавать мяч. Действовать правой и левой рукой поочередно.

III часть (5-6 мин)

Прокатывание мяча через ворота. Дети делятся на 3 команды. Против каждой команды на расстоянии 2-3м выстраиваются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, которая точнее выполнила задание.

Занятие №23 - №24

Задачи:

1. Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину.

2. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

I часть (5-6 мин)

1) Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его.

Повторить 3-4 раза.

2) Перебрасывание мяча в разных направлениях. Дети образуют несколько кругов. Они перебрасывают мяч друг другу разными способами, а водящий в кругу старается поймать мяч. От кого мяч попал к ведущему, становится в центр круга и игра повторяется.

II часть (10-12 мин)

Ведение мяча правой и левой рукой и броски в корзину. Дети стоят в 2 колонны, ведут мяч 10-12м, бросают двумя руками от груди, подбирают мяч, ведут назад и отдают мяч следующему. Следить за правильным исходным положением для броска, сопровождать мяч руками во время броска, следить за полетом мяча.

III часть (3 мин)

Игра «Сбей кеглю». Играющие становятся наибольшими группами в шеренгу за линию, в 3-5м от которой находятся кегли по количеству детей. Каждый играющий имеет право катать два мяча. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй. Затем играющие бегут за мячами, поднимают сбитые кегли, возвращаются, предают мячи следующим детям.

Занятие №25 - №26

Задачи:

1. Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча.
2. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

I часть (3-4 мин)

- 1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой – правой или левой. При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко (4-6 раз).
- 2) Удары мячом о землю и ловля его одной рукой. Повторить 8-10 раз.
- 3) Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Дети делятся на две подгруппы, одни бросают мяч, другие ловят его, потом меняются ролями.

II часть (12-14 мин)

- 1) Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на команды по 5-6 игроков и становятся по диагонали. Вокруг команды чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения, игроки рассчитываются по очереди. Воспитатель называет номера (не по очереди), дети соревнуются, кто быстрее выполнит задание.
- 2) Ведение мяча и защитные действия. Дети распределяются попарно, один с мячом – нападающий, другой без мяча – защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, стараясь бросить мяч в нее, а защитник противодействует этому. Воспитатель объясняет и показывает стойку и передвижение защитника, а также показывает работу в паре с ребенком.

III часть (3-4 мин)

Упражнения с мячом по кругу. Дети стоят в кругу, один – в центре круга. Он бросает мяч всем по очереди в быстром темпе, приговаривая: «лови, бросай, упасть не давай!», сопровождая каждое слово броском мяча. Затем водящий меняется. Вначале роль ведущего рекомендуется выполнять воспитателю.

Занятие №27 - №28

Задачи:

1. Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.

I часть (3-4 мин)

- 1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой – правой или левой. При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко (4-6 раз).

- 2) Удары мячом о землю и ловля его одной рукой. Повторить 8-10 раз.
- 3) Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Дети делятся на две подгруппы, одни бросают мяч, другие ловят его, потом меняются ролями.

II часть (12-14 мин)

1) Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на команды по 5-6 игроков и становятся по диагонали. Вокруг команды чертится круг. Воспитатель указывает направление передвижения, игроки рассчитываются по очереди. Воспитатель называет номера (не по очереди), дети соревнуются, кто быстрее выполнит задание.

2) Ведение мяча и защитные действия. Дети распределяются попарно, один с мячом – нападающий, другой без мяча – защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, стараясь бросить мяч в нее, а защитник противодействует этому. Воспитатель объясняет и показывает стойку и передвижение защитника, а также показывает работу в паре с ребенком.

III часть (3-4 мин)

Упражнения с мячом по кругу. Дети стоят в кругу, один – в центре круга. Он бросает мяч всем по очереди в быстром темпе, приговаривая: «лови, бросай, упасть не давай!», сопровождая каждое слово броском мяча. Затем водящий меняется. Вначале роль ведущего рекомендуется выполнять воспитателю.

Занятие №29 - №30

Задачи:

1. Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол.
2. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.

I часть (3-5 мин)

- 1) Ведение мяча на месте, попеременно правой и левой рукой.
- 2) Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке.

3) Броски мяча в корзину с места двумя руками от груди. Бросать мяч с разных точек и разного расстояния.

II часть (15 мин)

Учебная игра в баскетбол. Дети распределяются в команды по 5 человек. Команды играют по очереди (3 мин). Воспитатель объясняет основные правила игры всем детям. Играть можно шагом. Самое главное, чтобы дети применяли все усвоенные приемы игры с мячом. По ходу игры педагог объясняет детям действия и выявляет ошибки.

III часть (3-4 мин).

Повтор малоподвижной игры «Гонка мяча по кругу».

Занятие №31 - №32

Задачи:

1. Приучать детей и творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения.
2. Познакомить с правилами игры в баскетбол.

I часть (3-5 мин)

Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на 3-4 команды и за линией старта выстраиваются в колонну. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. Против каждой команды выстраиваются кегли. Дети обводят кегли мячом правой и левой рукой. Ребенок всегда должен вести мяч дальше от препятствия рукой. Когда игрок возвращается, он передает мяч ударом о землю товарищу по команде. Тот ловит мяч и выполняет то же самое.

II часть (12-14 мин)

Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека. Две команды играют 3 мин –остальные наблюдают игру. Потом играют другие команды. В игре может участвовать и воспитатель. Он советует игрокам обеих команд, как поступить в той или иной ситуации. Броски мяча в корзину выполняют только дети.

III часть (4-5 мин)

Игра «Попади в мяч». Играющие образуют широкий круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию воспитателя ребенок выполняет бросок, стараясь сбить волейбольный мяч. Попавший в мяч, имеет право на повторный бросок.

Занятие №33 - №34

Задачи:

1. Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке.
2. Приучать детей помогать друг другу в игре.

I часть (3-4 мин)

Дети делятся по парам, один ребенок в паре имеет мяч. По сигналу ведут мяч вперед, все время глядя на воспитателя. После зрительного сигнала останавливаются и передают мячи партнерам, которые продолжают задание. Воспитатель подает разные зрительные сигналы: вести мяч одной рукой, другой, остановится, быстрее передвигаться и т.д.

II часть (12-15 мин)

Игра в баскетбол. Дети делятся на несколько команд по 3 человека, один из них капитан. Воспитатель знакомит детей с ролью капитана, напоминает, что нельзя бежать с мячом в руках, толкаться. Мяч следует передавать тому, кто находится в более удобном положении. Необходимо приучать детей вести коллективную игру, подчинять желание бросить мяч в корзину интересам команды.

III часть (3-5 мин).

Малоподвижная игра «Гонка мяча по кругу».

Занятие №35

Задачи:

1. Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.

I часть (3-4 мин)

1) Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4 м

2) Игра «Поймай мяч»

II часть (12-15 мин)

Игра в баскетбол. Дети делятся на команды по 5 человек. Необходимо стремиться, чтобы игра понравилась, строго следить за самочувствием детей, не давать играть дольше 5 мин без отдыха. Можно заменять детей во время игры. Учить правилам игры и требовать придерживаться их. Следует поручать детям выполнять роль судьи, самостоятельно организовывать команды и проводить игру.

III часть (2-3 мин).

Малоподвижная игра «Мяч передай соседу». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим

Занятие № 36 Спортивное развлечение «Баскетбольный турнир»