

19 января 2024г. 10:00 ГМО ИФК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» - «Стадион «Металлург» Адрес: г.Реж, ул.Костоусова 57В.

Тема: «Развитие физических качеств и обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста с помощью мяча».

Этапы обучения элементам игры в баскетбол: техника перемещения, техника удержания мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, бросание мяча в корзину. Футбол: экипировка, инвентарь, владение мячом.

//Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79с., ил.

С.36. Баскетбольные площадки должны быть с твердым грунтом, утрамбованной землей, асфальтом. Однако лучше всего площадки с деревянным покрытием. Щит размером 120х90см. Корзина внутренним диаметром 45см. Корзины подвешиваются не ниже 180см и не выше 200см над уровнем площадки.

С.39

Старшая группа

Примерные упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча

Первоначальное обучение действиям:

- 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (одной) руками.
- 2.Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками (одной).
- 3.Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом.
- 4.Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру»

Углублённое разучивание действий:

- 1.Бросание мяча вверх с ударом вниз о пол и ловля его двумя руками.
- 2.Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
- 3.Бросание мяча вверх с хлопками за спиной и ловля его двумя руками.

Игры: «Вызов по имени», «подвижная цель», «Мяч водящему».

Совершенствование навыков:

- 1.Удары мячом об пол с хлопками в ладоши, повороты кругом и ловля его.
- 2.Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
- 3.Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
- 4.Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

Первоначальное обучение:

- 1.Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
- 2.Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.

3. Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Углублённое разучивание:

1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.
3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

Совершенствование:

1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
3. Ведение мяча, ударя ладонью по нему (произвольным способом).

Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину

Первоначальное обучение:

1. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.

Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

Углублённое разучивание:

1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120x90см), установленный на разной высоте.
2. Удары мячом об пол и броски в баскетбольный щит.

Совершенствование: игры «Метко в корзину», «Чья команда больше».

С.49.

Подготовительная группа

Упражнения и игры с передачей мяча

Первоначальное обучение:

1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
2. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами
3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
4. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.

Игры: «10 передач», «Мяч водящему».

Углублённое разучивание:

1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
2. Передача мяча в тройках, пятёрках.
3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей».

Совершенствование:

Передача мяча парами при противодействии защитника.

Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок»

Упражнения и игры с ведением мяча

Первоначальное обучение:

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча вокруг себя.
3. Ведение мяча, продвигаясь шагом.

Игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».

Углубленное разучивание:

1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.
2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.
3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

Совершенствование:

Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину

Первоначальное обучение:

1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.
2. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через верёвку или сетку.
3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».

Углублённое разучивание:

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Совершенствование:

Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».

Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.

Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегчённым правилам.

