Программа по развитию спортивной направленности детей 5-7 лет через игру баскетбол «Баскетбол, баскетбол – это очень просто, есть у нас баскетбол для любого роста»

Программа по развитию спортивной направленности детей 5-7 лет через игру баскетбол

**«Баскетбол, баскетбол** **– это очень просто, есть у нас**

**баскетбол для любого роста»**

**Педагог дополнительного образования секция «Баскетбол» МКУ ДО «Детский дом творчества» с.Новопокровка**

Педагог: Купряжкина Екатерина Евгеньевна

**Содержание**

1. Баскетбол как метод физического воспитания.

2. Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста при обучении игре в баскетбол.

3. Особенности методики обучения.

4. Условия проведения учебного процесса.

5. Правила игры для дошкольников.

6. Оборудование площадок и инвентарь для игры.

**ВВЕДЕНИЕ**

**«Единственная красота, которую я знаю - это здоровье»**

**Генрих Гейне**

ЦЕЛЬ:  Знакомство и расширение знаний детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) о спортивной игре – баскетбол, обучение детей игре  мини-баскетбол.

·         Освоение техники владения мячом: подбрасывание, отбивание, ведение и передача мяча в парах, знакомство с элементами игры баскетбол.

·         Способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи 1. Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.)

2. Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в баскетбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.

3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним.

4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

5. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Работа по ознакомлению детей спортивным играм (хоккей, волейбол, тенис, баскетбол) ведется мною с детьми старших и подготовительных групп, включая элементы владения мячом в основной части физкультурного занятия, как основное движение - обучение, развитие, совершенствование, так и  соревновательного характера: ведение мяча, забрасывание в корзину, передача мяча в паре в движении (прямо и боковое передвижение). Элементы соревнования нацеливают ребенка на творчество, пробуждают смекалку.

Продолжительность процесса развития элементов баскетбола составляет 15-20 минут (67-70% активности детей на занятии), тем самым происходит тренировка детского организма к физическим нагрузкам, развитие мышц спины, ног, рук. Специализированные занятия, построенные полностью на освоение мячом,  включаю в общеразвивающий план (2-3 неделя месяца). Все обучение строится на игре, которая помогает ребенку само реализоваться.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр.

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

**1. Баскетбол как метод физического воспитания.**

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры 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 бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

Элементарные действия игры в баскетбол широко используются мною, ка физинструктором в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В занятия при этом  включаю и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях  является целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

**2. Формирование действий с мячом у детей дошкольного возраста** **при обучении игре в баскетбол** игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемы без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом  сначала  учу  детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действиям с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. В начале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период считаюцелесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом.

Рекомендую игру «Играй, играй, мяч не теряй».Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

После того как дети научаться правильно стоять держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их **ловить мяч** обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д.

Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо.

Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей **передачи мяча** двумя руками от груди с места, а затем в движении. Детей следует передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться бросать на уровне груди партнера, и что мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его **ведение**. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движений. Детей подготовительной к школе группы учу  броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.

**3. Особенности методики обучения.**

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей.

Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

**На начальном этапе** формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

**Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения  программы:**

v  физически развитый,

v  у ребенка сформированы физические качества и  потребность в двигательной активности,

v  самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,

v  способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

**Оборудование площадок. Инвентарь для игры.**

Корзины надо использовать со щитом, длина которых 120 см., высота 90 см., внутренний диаметр корзин 45 см. Сетка должна иметь длину 40 см.

Корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки. Щиты делаются из целого прочного дерева, поверхность их окрашивается белым цветом, а края обводятся красной линией шириной 5 см.

Мячи можно использовать разного веса и диаметра. При обучении ведению мяча лучше пользоваться надувными мячами. Детские резиновые мячи плохо отскакивают от пола, и, ведя их, дети прилагают большие усилия, что ведет принятия неправильной стойки.

Наиболее удобная для игр с мячом площадка длиной 13 м., шириной 7 м.

На площадке следует отметить боковые и лицевые линии и круг для розыгрыша спорных мячей в центре площадке диаметром 1,8 метра. Площадки могут быть разного покрытия, но лучше всего деревянные – их легко чистить, от них хорошо отскакивает мяч.

Проведение игры возможно и в спортивном зале детского дошкольного учреждения. Оборудование и инвентарь соответственно площадке.

**Заключение**

        Программы физического воспитания в детском саду предусматривают изучения элементам баскетбола, поэтому более углубленно совершенствовать игру в баскетбол приемлемо на занятиях по физической культуре, а также кружках (секциях).

Занятия в секции – это модель социума в миниатюре. Менее формализованная обстановка предоставляет больше возможностей опробовать различные модели поведения. А необходимость достижения общей цели вынуждены детей развивать навыки общения, учиться различать конфликты, отстаивать свое мнение и находить компромиссы.

        Занятия способствуют развитию способностей, повышению самооценки. Посещая секцию, заниматься в которой действительно интересно, даже самый неуверенный ребенок обязательно добьется успеха, пусть небольшого, но очень важного для него. Эта маленькая победа укрепит веру ребенка в себя, в свои силы. Он станет более уверенным не только в ситуациях занятий, но и в жизни вообще.

Успешность обучения игре в баскетбол в значительной степени зависит от соответствия отобранного учебного материала возрастным особенностям и возможностям детей.

**Литература:**

А.И.Фомина «Физкультурные занятия и игры в д/с» с.92

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» с.14

Е.Г.Батурина «Сборник игр к «Программе воспитания в д/с» с.114

Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»

Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984 г.