

Петрова Нина Алексеевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ ГО Заречный «Детский сад «Маленькая страна»

Система игровых заданий и упражнений «Веселый мяч» для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста

Актуальность. Работая с детьми, определила, что наиболее эффективной формой физического развития и воспитания дошкольника является использование игр и игровых упражнений с мячом.

Игры с мячом известны с давних времен. Игры и упражнения с различными мячами (малыми, большими, набивными и другими) динамичны и эмоциональны, способствуют развитию крупных и мелких мышц, решению задач эстетического плана, коррекционной работы, воспитывают положительные нравственно – волевые качества, совершенствуют навыки основных видов движений, развивают коммуникативные навыки, физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Игры и упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, меткости, хорошей координации движений, ритмичности, согласованности, точности, гармоничности, выразительности движений, пространственную ориентировку, укрепляют мышечную силу, благотворно влияют на работу важнейших внутренних органов человека - легких, сердца, улучшают обмен веществ, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи, честность, справедливость, дисциплину, умение считаться с другими.

Для эффективного использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры доступных детям приемов, способов владения мячом и особенностей их формирования.

У детей 6-7 лет при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок седьмого года жизни в состоянии понять сущность упражнений с мячом. Во время таких упражнений он должен уметь определить расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом.

Упражнения с мячом требуют определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. Следовательно, в подвижной коллективной игре создается соподчинение разнообразных мотивов действий.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом 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. Как подчеркивает Э.И. Адашкявичене, отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Комплексы упражнений с мячом составлены на основе использования элементов спортивных игр: футбол, баскетбол, пионербол.

Все упражнения разбиты на 5 блоков, которые включают:

- упражнения на развитие «чувства мяча»;
- упражнения, направленные на обучение ударов различными способами;
- упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами;
- упражнения, направленные на обучение ведения мяча различными способами;
- комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол, баскетбол, пионербол.

Физкультурные занятия с использованием элементов игры в футбол, баскетбол, пионербол классифицировались на:

- обучающие, для ознакомления с новым материалом;
- смешанного типа, направленные на закрепление;
- вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий;
- тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом.

Задания и упражнения для детей старшего дошкольного возраста, подготавливающие к игре в футбол

Правила игры в футбол просты и понятны — забить как можно больше мячей в ворота противоположной команды. Для игры в футбол необходимы скорость, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве. Футбол — игра коллективная, поэтому важны умение сделать своевременный пас мяча друг другу, взаимовыручка, помощь и т. д. В старшем дошкольном возрасте дети овладевают прежде всего элементами игры в футбол, действуя индивидуально, в парах, небольшими группами.

Передвижение игроков по площадке:

- различные виды бега («змейкой»; бег с изменением темпа, по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки;
- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3—4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5—1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;

- пяткой: подбежав с расстояния 2—3 м к 5—6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5—3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами - 2—2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3—4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета — 2—3 м);
 - (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3—4 м);
 - отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура — 20 см);
 - по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
 - внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
 - отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8—10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
 - внутренней стороной стопы («щечкой»);
 - по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);
 - ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
 - после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
 - передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
 - мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга - 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Остановка (прием) мяча ногой:

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
- передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.
 - выносятся вперед - влево, левая - вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

Ведение мяча ногой:

- по прямой (10 м) попеременно: то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (10м) попеременно: то правой, толевой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами (кубики, кегли и т.п.), обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной 10м), постепенно уменьшая его ширину;
- произвольное ведение мяча любым способом.

Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

- в паре с инструктором, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

Отбор мяча:

- игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

Вратарская техника:

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;

- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре — 2,5-3 м);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом);
- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками — игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
- из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим;
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- бросок мяча двумя руками из-за головы;
- бросок мяча из-за плеча правой (левой) рукой;
- бросок мяча одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх - вперед и ударить по нему подъемом ноги).

Приемы игры вратаря:

В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед. Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

Вбрасывание мяча:

- бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность;
 - перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребёнок берёт мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Упражнения с мячом (элементы футбола):

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
3. Удар мяча ногой в стенку и его прием ногой.
4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
5. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
6. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
7. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (тоже ногой).
8. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
9. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
10. Вести мяч вокруг конусов.
11. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
12. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
13. Бросать мяч по цели на точность попадания.
14. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.

15. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.

16. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

17. Игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с инструктором.

Задания с мячом (элементы футбола):

«Мяч в стенку». Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

«Ловкие ребята». Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.

«Обведи точно». По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

«Гол в ворота». С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

«Сбей предмет». На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.

«Быстрый пас». Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.

«Ловко и быстро». Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался.

«Пас по кругу». Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

«Пас в кругу». Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

«Пас в тройке». Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз.

«Попади в ворота». Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота.

Подвижные игры и эстафеты:

«Точно в цель»

Выбираются 2 охотника, которые встают на противоположных сторонах площадки. Остальные игроки встают в центр. Охотник ударом по мячу ногой, старается попасть в игроков, находящихся в центре. Второй охотник останавливает мяч ногой и выполняет ответный удар. Удары по мячу выполняются различными частями стопы. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры.

«Попади в цель»

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Гонка мячей»

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После свистка все ведут мяч ногой, до определенной черты, стараясь, не сталкиваться друг с другом.

«У кого больше мячей»

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Игра «Стоп»

Дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стоп!» они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.

«Не пропусти мяч»

Один ребенок бросает мяч, другой — с расстояния 3 — 4 м принимает его.

«Ловкий вратарь»

Один ребенок стоит в воротах, другой — с расстояния 4 — 5 м слегка ударяет по мячу, вратарь ловит мяч и бросает обратно. Еще один вариант: несколько детей поочередно посылают мяч вратарю.

«Бег с мячом»

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2, 5 м - 3 м один от другого устанавливают 4-5 конуса. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя "змейкой" конусы, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт - финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

«Пингвины с мячом»

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 - 8 м от детей - флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все "пингвины" выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

«Ведение мяча парами»

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя дети делятся по двое. У одного из них - мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

«Подвижная цель»

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Задержи мяч. Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

«Забей в ворота»

Несколько играющих детей становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей — защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

«У кого больше мячей»

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 — 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или -проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

«Футболист»

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

«Смена сторон»

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 — 10 игроков. На площадке в 15 — 20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

«Футбольный слалом»

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 — 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м — 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт — финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

«С двумя мячами»

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

«Сильный удар»

На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

«Попади в мишень»

Дети поочередно с расстояния 7 — 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Задания и упражнения для детей старшего дошкольного возраста, подготавливающие к игре в баскетбол

Игра баскетбол проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Техника перемещения:

Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на пол шага вперед. Тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях. Передвигается ребенок по площадке бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, приставным шагом.

Действия с мячом:

Выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

- Правильно держим мяч.

Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

- Ловля мяча.

Встречаем мяч руками как можно раньше, образовывая 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, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

- Передача мяча.

Передача мяча двумя руками с места, а в дальнейшем в движении, передача мяча одной рукой от плеча (правой и левой). При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. (Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно).

- Ведение мяча.

На начальном этапе обучения детям пятилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем нужно научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока. 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 игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

- Броски мяча в корзину.

Бросок двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Детей шести-семилетнего возраста целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх-вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Подготовительные упражнения:

- Подготовительные упражнения при ведении мяча: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте поочередно то правой, то левой рукой и т. д., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч.

- Ведение в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем — с изменением направления, скорости передвижения, высоты отскока мяча и при противодействии условного противника.

- Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча. Сначала свободные упражнения в бросках мяча. Для овладения броском мяча в корзину целесообразно провести подготовительное упражнение: бросать мяч через препятствие (веревка, планка, сетка и т.д.). Когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в нее тем или иным способом.

Упражнения с мячом (элементы баскетбола):

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.

2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.

4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.

5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.

6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.

7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.

8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

11. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.

12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).

14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.

17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.

18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.

19. Ведение на месте правой (левой) рукой.

20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

21. Ведение мяча на месте поочередно то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Подвижные игры и эстафеты:

«За мячом»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2 — 3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его, напротив, стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3 — 4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч (рис. 37). Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5 — 10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5 — 8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

«У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130 — 150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

«Мяч ведущему»

Дети делятся на 4 — 5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4 — 5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1 — 3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

«Мяч в воздухе»

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

«Передал — садись»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2 — 3 м от нее. По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

«Перестрелка»

В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15 — 20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Инструктор, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника). Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также если мяч попадет в него отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

«Эстафета с ведением мяча»

Дети делятся на команды по 5-6 человек и располагаются. Вокруг каждой команды чертится круг или кладется большой обруч. воспитатель указывает направление движения. После сигнала воспитателя первые игроки команд ведут мячи вокруг круга, закончив возвращаются в команду передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча.

Эстафета «Брось- поймай»

Команды строятся в колонны лицом к стене. Первый бросает мяч о стену и бежит в конец колонны, второй ловит мяч, бросает его о стену и т.д. до последнего игрока. Подсчитывается количество потерь мяча и начисляются штрафные очки.

«Метко в кольцо»

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся и становятся на указанное место перед щитом. У первых в руках мяч. По сигналу

воспитателя первые ведут мячи к щиту одной рукой, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

«10 передач»

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 м один от другого. У каждой пары — мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол (землю).

Вариант. 1. Пара, уронившая мяч выходит из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч.

Вариант. 2. Выигрывают те пары, которые быстрее сделают 10 передач, не роняя мяча на землю (пол).

«Кто быстрее»

Описание игры. Дети самостоятельно распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Водящий, коснувшийся мяча, меняется местом с тем, кто бросил мяч. Водящий также может догнать укатившийся мяч после неудачного броска.

«Лови мяч»

Ударить мяч о стену, затем поймать его с отскока от стены.

Задания и упражнения для детей старшего дошкольного возраста, подготавливающие к игре в пионербол.

Цель игры – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки. Игра проводится на волейбольной площадке или в физкультурном зале, разделенном сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6 человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки.

Закрепление всех двигательных действий с мячом и без мяча осуществляется в подвижных играх и при выполнении игровых упражнений в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности.

Действия без мяча:

Основные двигательные действия без мяча, применяемы при игре в пионербол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки.

Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. • Игровая стойка (правила выполнения):

1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).

2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.

3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.

4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги.

Все перемещения (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками.

Остановка прыжком включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при остановке шагом – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

Действия с мячом:

- удержание мяча, прием мяча, передача мяча, подача мяча.

- базовое упражнение для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками.

- правила держания мяча:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).
2. Руки согнуты, локти направлены вниз-в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.
4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широко расставлены.
5. Ладони не касаются мяча.

- прием мяча:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.
2. Прием мяча осуществляется пальцами.
3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).

Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держат мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки).

- правила выполнения передачи мяча двумя руками снизу (от груди):

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.
2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.
3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.
4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

- подача мяча (правила выполнения):

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.
2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.
3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.

4. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу развернуть туловище направлении полета мяча.

5. Выполнить бросок мяча вдаль-вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

Упражнения с мячом (элементы пионербола):

1. подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой, двумя после отскока от пола, после двух и трех хлопков подряд;
2. перебрасывание мячей в парах, в тройках;
3. подбрасывание и ловля мяча;
4. броски мяча способом из-за головы в двойках, тройках;
5. передача мяча от груди в паре
6. перебрасывание мяча через сетку;
7. передача мяча в движении;
8. бросок мяча о пол, стенку и ловля его с отскока;
9. бросок мяча через сетку в прыжке;
10. приём мяча снизу двумя и одной рукой;
11. ловля мяча сверху и перед собой;
12. верхняя и нижняя подача мяча;
13. мяч через сетку;
14. перемещении с мячом в игре;
16. перемещение по площадке,
16. нападающий удар;

17. пас, блокирование, правила трёх передач.

Подвижные игры и эстафеты:

«У кого больше мячей»

Описание игры. Дети делятся на две команды, у каждого игрока мяч. Площадка разделена сеткой на высоте 120-150см. по сигналу игроки обеих команд стараются перебросить мяч на сторону соперника. Выигрывает команда, которая после сигнала имеет меньше мячей на своей площадке.

Вариант 1. Игра идет одним мячом, который команды стараются перебросить на противоположную сторону, так чтобы он не был пойман. В этом случае команде начисляется очко. Если мяч поймали, его бросают обратно. При большом расстоянии от сетки бросающий может сделать три шага к сетке. Задача команд- набрать больше очков за определенный отрезок времени или играют до 10-15 очков.

Вариант 2. Две команды стоят в шеренге перед сеткой лицом к друг другу. Игрок команды, у которой находится мяч перебрасывает мяч игроку - стоящему первым в другой команды, а сам уходит в конец колонны. То же проделывают игроки обеих команд, пока капитан команды не окажется вновь впереди. Выигрывает команда, которая меньше потеряла мяч.

«Мяч соседу»

С помощью считалки выбирается ловишка. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У одного игрока в руках мяч. Ловишка находится за пределами круга. По свистку судьи дети начинают передавать мяч друг другу в любом направлении. Ловишка пытается дотронуться рукой мяча, не входя в круг. В чьих руках ловишка коснулся мяча или кто-то из игроков теряет мяч, тот сам становится ловишкой. Бросать и передавать мяч через игрока нельзя.

После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – скрещение рук над головой – означающий окончание игры.

«Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета (размера или веса). По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу, стараясь догнать другой мяч. После окончания игры раздается свисток. В эту игру рекомендуется вносить сюжет, например, «Лиса и заяц» («лиса» – баскетбольный мяч гонится за «зайцем» – волейбольным мячом).

«Мяч над головой»

Дети делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. По свистку первый игрок, который стоит впереди колонны, прогибаясь передает мяч назад над головой второму игроку из рук в руки, второй – третьему и т.д. Последний игрок берет мяч в руки и перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч назад. Так передачи мяча и перебежки последних игроков в колоннах продолжаются до тех пор, пока каждый игрок команды не окажется на своем месте как в начале игры. У этой игры есть много разновидностей, например, «Мяч под ногами», «Мяч сбоку», «Мяч сверху-снизу».

«Пятерки»

Дети становятся в рассыпную и выполняют разные задания с мячом:

- 1) подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;
- 2) тоже после одного хлопка – 4 раза;
- 3) тоже после двух хлопков – 3 раза;
- 4) тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;
- 5) тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

Каждый игрок, выполнивший задание первым, получает 1 балл. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов.

«Десятки»

Другой вариант игры «Пятерки». В этой игре выполнение первого задания начинается с 10 раз, второго – с 9 раз и т.д. Для последних заданий можно придумать более сложные варианты действий с мячом. Например:

- подбросить мяч вверх и поймать его после поворота кругом на 360° и отскока мяча от пола;
- тоже после поворота кругом на 360°;
- ударить мяч об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, повернуться кругом и поймать его;
- подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка спереди и за спиной;
- приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать мяч (тоже под левой ногой).

Эти же задания можно выполнять у стены или в парах. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов.

«10 передач»

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. После выполнения 10 передач мяча последний игрок поднимает мяч вверх в знак окончания игры. Игра останавливается свистком. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей тройки.

«Съедобное – несъедобное»

Дети встают в круг. У одного игрока в руках мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то раздаётся свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок выбывает из игры. Если не ошибается, то сам становится ведущим. Для этого судья показывает жест, обозначающий переход игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке. Побеждает последний, не выбывший из игры.

«Перебрось мяч»

Две команды располагаются на ограниченной площадке в две шеренги лицом друг к другу, параллельно линии, расположенной в центре между ними. У каждого игрока в руках мяч. По свистку дети постоянно перебрасывают все мячи на противоположную сторону площадки, так чтобы на своей половине не оставалось мячей. Перемещаться игрокам можно только на своей стороне, переходить через центральную линию на сторону соперников запрещается.

По свистку игра останавливается, судья считает количество мячей на каждой стороне площадки.

«Передал – садись»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее. По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Игра останавливается свистком.

«Кого назвали, тот и ловит»

Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга. В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток, судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте в кругу. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз.

«Горячий мяч»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток, и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу). Игра длится до тех пор, пока не останется один ловкий игрок, который определяется жестом судьи – взмах руки в сторону победителя. Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом судьи – скрещение рук над головой – означающим окончание игры.

«Мяч через сетку»

1 вариант. Дети становятся парами напротив друг друга и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч.

2 вариант. Дети делятся на две команды. Каждая команда, разделившись пополам, становится в колонну напротив друг друга через сетку. По свистку игроки выполняют передачи, стараясь не уронить мяч. Каждый игрок, выполнивший передачу, уходит назад в свою колонну.

Побеждает пара (команда), выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю. После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

Список литературы:

1. Адашквичене Э.И. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983.
2. Адашквичене Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
3. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». - М.: Педагогика, 1975.
4. Тимофеева, Л.В. Пионербол в детском саду: учебно-методическое пособие / Л.В. Тимофеева. – Чебоксары: Новое время, 2013.
5. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/pionerbol_v_detskom_sadu_171639.html
6. <https://ped-kopilka.ru/blogs/elena-valerevna-makarcova/prgrama-bystryi-mjach.html>
7. http://www.ug.ru/method_article/215