

Разработала
Мудрая Елена Петровна
инструктор по физической культуре
высшей категории
МБДОУ «ДС №393 г. Челябинска

Занятия по обучению элементам баскетбола через подвижные игры

1 занятие

Задачи: развитие координационных способностей, ловкости мелкой моторики, формирование умений общаться с мячом.

1 часть

«Школа мяча»:

- броски мяча вверх и ловля его;
- броски мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его;
- броски мяча вниз перед собой двумя руками и ловля его;
- отбивание мяча с боку одной рукой, стоя на месте.

2 часть

1. «Играй, играй, мяч не теряй»

Дети непрерывно подбрасывают мяч невысоко над головой и ловят его двумя руками. После окончания слов: «Играй, играй, мяч не теряй» мяч поднимают вверх.

2. «Сбей кеглю»

На расстоянии 3-4 м. дети ставят кегли и по команде сбивают их любым способом.

3. «Гонка мячей»

В колонне. Дети становятся в колонну и передают мяч руками от 1-го к последнему и обратно.

В шеренге. Дети становятся в шеренгу и передают мяч из рук в руки от первого к последнему, и обратно.

3 часть

«Мяч водящему»

Дети образуют 1-2 круга, в центре водящий (инструктор). Водящий бросает двумя руками от груди ребенку мяч. Ребенок ловит и бросает его обратно. Инструктор следит за точностью действий с мячом.

2 занятие

Задачи: формирование умения действовать с мячом, реагировать на сигнал, учить детей передаче и ловле мяча.

1 часть

«Школа мяча»:

- броски мяча вверх перед собой с хлопком, приседанием и ловля его;
- отбивание мяча одной рукой стоя на месте, с поворотом вокруг себя;
- отбивание мяча поочередно правой и левой рукой;
- остановка действий по свистку.

2 часть

«Мяч передай соседу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У игроков, стоящих друг на против друга мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу по указанному направлению, стараясь догнать другой мяч.

«Метко в цель»

На высоте 2 м. на стене нарисована цель. Ребенок с расстояния 2 м. бросает мяч от груди двумя руками в цель, и ловит его.

«Не урони мяч, сделай 10 бросков»

Дети становятся в шеренгу разомкнувшись на вытянутые руки. По сигналу выполняют броски заданным способом (мяч вверх; мяч об пол двумя (одной) руками, мяч о стену, ловля после хлопка, в парах). Побеждает тот, кто не уронит мяч.

3 часть

«Съедобный- несъедобный»

Дети становятся полукругом. Инструктор бросает им мяч не по очереди. Перед броском он называет «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать съедобное или предметы, которые есть нельзя.

3 занятие

Задачи: учить детей передаче двумя руками от груди и ловли его, ориентировке в пространстве, развивать ловкость

1 часть

«Не урони мяч, сделай 10 передач»

Дети становятся парами на расстоянии 2 м. один от другого. У каждой пары по мячу. По сигналу они передают мяч друг другу заданным способом.

Побеждает пара не уронившая мяч.

2 часть

«Кого назвали, тот ловит»

Дети делятся на 2-3 круга. В центре каждого круга ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает его вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч и не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх, и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа меньшее количество раз уронившее его на землю.

«Займи свободный кружок»

На полу разложить обручи на расстоянии 1,5-2 м. один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них и перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч или коснуться. Если водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в обручах, меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч становится водящим. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими.

3 часть

«Мяч водящему»

Все игроки садятся на пол, образуя круг. Водящий в центре круга выполняет бросок двумя руками от груди. Ребенок ловит мяч и бросает обратно.

4 занятие

Задачи: развитие ловкости, учить детей передаче и ловле мяча на месте и в движении.

1 часть

«Школа мяча»: - отбивание мяча правой, левой рукой, сбоку и на месте.

2 часть

«Ведение и передача мяча парами»

Дети становятся парами на расстоянии 1-2 м. друг от друга. Один ведет мяч, 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое. Задание все дети выполняют одновременно, передвигаясь с одной стороны зала на другую.

«Подвижная цель»

Дети делятся на 2 круга с водящим в центре. Дети перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в ноги водящего. Попавший становится водящим. Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи мяча друг другу.

3 часть

«Мяч капитану»

Дети строятся в 2-3 колонны. Перед ними на расстоянии 2 м. стоит капитан. Капитан выполняет бросок первому ребенку, тот ловит мяч, бросает обратно и садится на корточки. Капитан выполняет бросок следующему игроку. 15

5 занятие

Задачи: закрепление умений ловли и передачи мяча, ориентировка в пространстве.

1 часть

«За мячом»

Бросок мяча из-за головы, от груди двумя (одной) руками вдаль через сетку по свистку и бег за мячом.

2 часть

«У кого меньше мячей»

Дети образуют 2 равные команды. Площадка разделена сеткой высотой 130-150 см. Дети берут по несколько мячей и располагаются на своей половине. После сигнала инструктора перебрасывают свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после 2-го свистка находится меньше мячей.

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. и перебрасывают мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или коснуться. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

3 часть

«Попади в катящийся обруч»

Дети стоят в шеренгу с мячами в руках. Инструктор катит обруч с одной стороны зала на другую. Ребенок старается попасть мячом в обруч, когда обруч находится напротив него.

6 занятие

Задачи: развитие координационных способностей, овладение стойкой баскетболиста, техникой перемещения в стойке.

1 часть

«Школа мяча»:

- отбивание мяча правой и левой рукой в стойке баскетболиста;
- ведение мяча в ходьбе по периметру зала.

2 часть

«Мотоциклисты»

В зале размечается дорога шириной 2-3 м., длиной 4-5 м. Дети-мотоциклисты свободно ведут мяч по площадке, около дороги стоит регулировщик. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает- ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут провести мяч бегом.

«Скажи, какой цвет»

Все дети свободно ведут мяч по залу. У водящего в руках 2-3 флажка разного цвета. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого -либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий.

3 часть

«Гонка мячей по кругу»

Дети встают в круг и перебрасывают мяч стоящему рядом.

7 занятие

Задачи: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ложных движений.

1 часть

«Школа мяча»: - ведение мяча в ходьбе и беге по периметру зала с остановкой по сигналу.

2 часть

«Стой- беги»

Дети бегают, ходят, выполняя ведение мяча. По команде «Стой!» останавливаются и выполняют стойку баскетболиста.

«Защита товарища»

Дети становятся в круг. В центре стоит водящий, спиной к нему стоят 2 ребенка и защищают его от бросков. Задача игроков: попасть в водящего, а защитников- не дать это сделать. Кто попадет в водящего, меняется с ним местами.

3 часть

«Будь внимателен»

Дети становятся в круг, в центре водящий. Водящий бросает мяч кому-либо из детей, применяя обманное действие. Ребенок должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

8 занятие

Задачи: развитие быстроты, скоростно- силовых качеств, способности к дифференцированию параметров движения, реакции.

1 часть

«Школа мяча»:

- ведение мяча в ходьбе по гимнастической скамейке;
- ведение мяча приставными шагами по периметру зала.

2 часть

«Вызов номеров»

Дети делятся на 3-4 команды и рассчитываются по очереди. Перед каждой колонной 5-6 кеглей на расстоянии 1 м. Инструктор называет номер не по очереди. Ребенок ведет мяч змейкой, обводя кегли. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

«Ловец с мячом»

Дети с мячами свободно передвигаются по залу. Цель водящего- ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

3 часть

«Закати мяч в ворота»

9 занятие

Задачи: обучение броскам мяча в корзину, развитие глазомера.

1 часть

«Школа мяча»: - броски мяча в баскетбольную корзину.

2 часть

«Точка»

Если ребенок попал в баскетбольную корзину, то второй выполняет бросок с того же места.

«Метко в кольцо»

Дети распределяются на команды по числу щитков в зале (площадки). По сигналу инструктора ребенок ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди в кольцо. Ловит мяч и передает следующему.

Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

«Пять бросков»

Дети распределяются на команды по числу щитков в зале, и становятся на расстоянии 1,5-2 м. от корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

3 часть

«Мяч водящему»

Дети стоят полукругом. Инструктор называет имя ребенка и быстро бросает ему мяч. Ребенок ловит и возвращает его обратно.

10 занятие

Задачи: овладение элементами техники- тактического взаимодействия, закрепление навыков ловли, передачи, ведения мяча.

1 часть

«Школа мяча»:

- удары мячом об пол, с перенесением поднятой ноги через отскочивший от пола мяч;
- подбрасывание мяча в верх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю.

2 часть

«Успей поймать»

Дети встают в круг с водящим в центре. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться. Если ему это удастся, то он встает в круг.

Вариант. 2-3 круга. Дети встают на расстоянии вытянутых рук.

«Мяч ловцу»

В зале чертят 3 круга один в другом. Первый диаметром 1 м., 2-й- 3 м., 3-й- 5м. В первый круг становится ловец. Второй круг свободный. В третий защитники 4-6 человек. Остальные- игроки поля, ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют. Если ловец поймает мяч, игроки меняются местами.

3 часть

«Мяч передай соседу»

11 занятие

Задачи: развитие быстроты, меткости, овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями, знакомство с правилами игры.

1 часть

«Школа мяча»: - бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его в парах.

2 часть

Правила игры.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды надевая отличительные знаки, каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре зала подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок команды, овладевший мячом, передает мяч другому. Игроки противоположной команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач подряд получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Мяч капитану»

Дети делятся на две команды, в каждой команде выбирается капитан, который становится в обруч в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

3 часть

«Попади в мяч»

Дети образуют широкий круг, в центре на кубе лежит большой мяч. У каждого из игроков маленький мяч. По сигналу инструктора выполняют бросок, стараясь сбить мяч. Попавший в мяч получает очко

12 занятие

Задачи: развитие меткости, выносливости, овладение элементарными технике - тактическими взаимодействиями.

1 часть

«Школа мяча»:

- броски мяча в корзину с места двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

2 часть

Правила игры. «Мини- баскетбол» Два тайма по 5 минут.

3 часть

«Мяч водящему»