

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска
детский сад № 29 «Ёлочка»

Педагогический проект

Развитие скоростно силовых качеств у юных баскетболистов по средством мяча

Составитель:
Инструктор ФИЗО
Сергеева М.А.



Нижневартовск 2015 г.

№	Наименование	страница
1	Содержание	1
2	Паспорт программы	2
3	Пояснительная записка	5
3.1.	Цели и задачи	6
3.2.	Планируемый результат	6
3.3.	Объем образовательной нагрузки	6
4	Содержание проекта	7
5	Организационно – педагогические условия	14
5.1.	Учебный план	14
5.2.	Расписание занятий	15
5.3.	Календарный учебный график	15
5.4.	Программно – методическое обеспечение	17
5.5.	Материально – техническое обеспечение	18
6	Мониторинг	20
7	Список литературы	32
	Приложение	

2. Паспорт проекта

Наименование проекта	Проект «Развитие скоростно – силовых качеств у юных баскетболистов по средством мяча»
Основания для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.; • Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 г. № 706 « Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»; • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 г. № 164 об утверждении «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013 г. • Программа Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
Заказчик программы	МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка», родители (законные представители)
Составитель программы	Инструктор по физической культуре : Сергеева М.А.
Цель программы	Обогащение двигательного опыта детей 5-7- го года жизни
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне. • Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию

деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

- Познакомить дошкольников с историей игры.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

3. Пояснительная записка

Актуальность: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Проблема: Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним; дефицит движений у детей дошкольного возраста

3.1. Цели и задачи

Цель программы : Обогащение двигательного опыта детей 5-7 го года жизни

Задачи:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

3.2. Планируемый результат

Воспитанники старшего дошкольного возраста по окончании обучения знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с мячом. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих упражнениях.

Итоги реализации программы служат физкультурные досуги, праздники, развлечения.

3.3. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы 2 учебный год.

Занятия предназначены для детей старшего дошкольного возраста, проводятся 2 раз в неделю.

Количество детей в группе 10 человек. Форма проведения – фронтально.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Возраст	Время	Количество занятий
5-7 лет	25-30 минут	32

4. Содержание проекта

Сроки реализации работы проекта : 2 года.

Обучение детей строится на основе учета возрастных особенностей ребенка и их физической подготовленности и состоит из нескольких этапов.

- I. Первоначальное обучение
- II. Углубленное разучивание
- III. Закрепление и совершенствование движений

На каждом этапе составляются определенные задачи. Занятие состоит из трех частей:

- I. Разминка (бег, ходьба) 2-3 минуты
- II. Игровые упражнения с мячом 10 -15 минут
- III. Игры малой подвижности с мячом 3-5 минут

Общая продолжительность занятий не должна превышать 30 – 35 минут .

Принципы построения проекта:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Перспективный план

Месяц	Неделя ----- занятия	Тема занятия
Сентябрь	1/2	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; Передача мяча два раза от груди стоя на месте парами; Игра «10 передач»
	2/2	Передача мяча два раза от груди при движении парами; Передача мяча одной рукой в движении после его ловли; Игры « Мяч водящему», «10 передач»
	3/2	Передача мяча два раза от груди в стенку и ловля его после отскока от пола без остановки 10 – 15 раз; Передача мяча двумя руками от груди в движении; Игры «Передал – садись», «Мяч в воздухе»
	4/2	Передача мяча двумя руками из-за головы стоя на месте; Передача мяча одной рукой от груди в движении после его ловли; Игры « 10 передач», «Мяч водящему», «Передал – садись»
Октябрь	5/2	Передача мяча в шеренге меняя по сигналу скорость передачи мяча; Передача мяча в тройках;

		Игры « Успей поймать», « Мяч водящему» Ходьба с подбросом и ловлей мяча.
	6/2	Передача мяча в шеренгах по кругу; Передача мяча в тройках и пятерках; Передача мяча с переходом в конец колонны; Игры «Кот и собака», « успей поймать», « мяч в воздухе»
	7/2	Передача мяча парами при противодействии противника; Бег в рассыпную с мячом свободно играют. По сигналу быстро поймать мяч и принять правильную стойку; Игры «Гонка мячей по кругу», «Найди мяч», « поймай мяч»
	8/2	Передача мяча удобным способом партнеру; Передача мяча при противодействии противника; Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о землю; Игры «Кто назвал тот и ловит мяч», « Перестрелка»
Ноябрь	9/2	Первоначальное обучение: Удары мяча об пол двумя руками, а ловля одной; Удары мяча одной рукой, а ловля двумя; Удар мяча правой рукой, а ловля левой Игры «Мяч водящему» «Мотоциклисты»
	10/2	Удары мяча правой (левой) рукой ловля левой (правой) рукой Ведение мяча на месте Ведение мяча вокруг себя Игры « за мячом» «скажи какой цвет»
	11/2	Ведение мяча на месте Ведение мяча вокруг себя и с продвижением вперед шагом Удары мяча правой, левой рукой меняя скорость движения Игры «гонка мячей по кругу», « найди мяч»
	12/2	Удары мяча правой, левой рукой при противодействии противника Ведение мяча продвигаясь шагом и меняя направление

		Игры «за мячом», «передал – садись», «мотоциклисты»
Декабрь	13/2	<i>Углубленное разучивание:</i> Ведение мяча с продвижением вперед по сигналу остановиться Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча, по сигналу остановиться и передать мяч партнеру Игры «борьба за мяч», « перестрелка»
	14/2	Передача мяча и ведение в движении Ведение мяча с изменением скорости движения Ведение мяча при противодействии противника (парами) Игры «мяч в воздухе», « за мячом»
	15/2	<i>Совершенствование:</i> Ведение мяча правой, левой рукой (менять произвольно) по сигналу остановиться Ведение мяча, по сигналу, поменять направление Игры «вызов по номерам», «веди, веди мяч, не урони»
	16/2	Ведение мяча по сигналу изменить скорость передвижения Ведение мяча меняя высоту отскока Ведение и передача мяча в движении Игры «ловец с мячом», «эстафета с ведением мяча»
Январь	17/2	<i>Первоначальное обучение:</i> Бросок мяча удобным для детей способом Бросок мяча в цель (высота 1,5 м.) двумя руками от груди Игры «пять бросков», «найди мяч»
	18/2	Бросок мяча от груди двумя руками Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом) Метание мяча в щит Игры «не упусти мяч»
	19/2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча и ловля его после отскока от пола

		Переброс мяча через сетку 2 мя руками о груди Метание мяча в щит Игры « чья команда больше»
	20/2	Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы Бросок мяча в корзину двумя руками о груди и ловля мяча Игры 2 пять бросков», « найди мяч», « вызов по номерам»
Февраль	21/2	<i>Углубленное изучение:</i> Бросок мяча в корзину после ведения Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его Игры « чья команда больше», «точно в цель»
	22/2	Ведение мяча по сигналу бросок мяча в корзину Бросок мяча в корзину двумя руками с места Метание в щит Игры «перестрелка», « вызов по номерам»
	23/2	<i>Совершенствование:</i> Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановок Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из –за головы Игры «у кого меньше мячей», «борьба за мяч»
	24/2	Бросок мяча в корзину с фиксацией остановки после ведения и передачи мяча Игры «борьба за мяч», «у кого меньше мячей», «кого назвали, тот ловит мяч»
Март	25/2	Игра « играй, играй, мяч не потеряй», «поймай мяч» «сбей кеглю»
	26/2	Ведение мяча на месте Ведение мяча с продвижением вперед правой и левой рукой Игры 2 займи свой кружок», «съедобное- не съедобное»

	27/2	Ведение мяча правой, левой рукой, меняя высоту отскока Ведение мяча продвигаясь вперед спокойно Игра «поймай мяч»
	28/2	Ведение мяча по прямой двигаясь вперед бегом меняя руки на 3-4 шага Игра 2 мотоциклисты»
Апрель	29/2	Ведение мяча по кругу свободно продвигаясь Игра «займи свободный кружок» Броски мяча в корзину с места
	30/2	Ведение мяча правой левой рукой, свободно передвигаясь по залу, с изменением направления Игра «мотоциклисты» «попади в мяч»
	31/2	Ведение мяча с изменением направления движения Игра «скажи какой цвет» «займи свободное место» Катание мяча в цель
	32/2	Бросок мяча через сетку Передача мяча парами с продвижением Игра 2 ведение мяча парами» «кого назвали, тот ловит мяч»
май	33/2	Ведение мяча, броски мяча в корзину, ведение мяча бегом Учебная игра в баскетбол Игра «гонка мячей по кругу»
	34/2	Эстафета «ведение мяча» Игра в баскетбол Игра «попади в мяч»

35/2	Упражнения с ведением мяча парами по сигналу меняется задание по сигналу меняется задание Игра в баскетбол Гонка мячей по кругу
36/2	Перебрасывание мячей друг другу Игра «поймай мяч» Игра в баскетбол Игра «Мяч передай соседу»

5. Организационно-педагогические условия.

5.1 Учебный план.

Направление работы	месяц	количество занятий
Проект направлен на развитие развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.	октябрь	8
	ноябрь	8
	декабрь	8
	январь	8
	февраль	8
	март	8
	апрель	8
	май	8

Итого:		64
--------	--	----

5.2 Расписание занятий

Дни недели	Время
вторник	16.40-17.10
	17.20-17.50
четверг	16.40-17.10
	17.20-17.50

5.3 Календарный учебный график

месяц	Тема	Количество занятий
сентябрь	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; Передача мяча два раза от груди стоя на месте парами; Игра «10 передач»	8
октябрь	Передача мяча два раза от груди при движении парами; Передача мяча одной рукой в движении после его ловли; Игры « Мяч водящему», «10 передач»	8
ноябрь	Передача мяча два раза от груди в стенку и ловля его после отскока от	8

	пола без остановки 10 – 15 раз; Передача мяча двумя руками от груди в движении; Игры «Передал – садись», «Мяч в воздухе»	
декабрь	Передача мяча двумя руками из-за головы стоя на месте; Передача мяча одной рукой от груди в движении после его ловли; Игры «10 передач», «Мяч водящему», «Передал – садись»	8
январь	Передача мяча в шеренге меняя по сигналу скорость передачи мяча; Передача мяча в тройках; Игры «Успей поймать», «Мяч водящему» Ходьба с подбросом и ловлей мяча.	8
февраль	Передача мяча в шеренгах по кругу; Передача мяча в тройках и пятерках; Передача мяча с переходом в конец колонны; Игры «Кот и собака», «успей поймать», «мяч в воздухе».	8
март	Передача мяча парами при противодействии противника; Бег в рассыпную с мячом свободно играют. По сигналу быстро поймать мяч и принять правильную стойку; Игры «Гонка мячей по кругу», «Найди мяч», «поймай мяч»	8
апрель	Передача мяча удобным способом партнеру; Передача мяча при противодействии противника; Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о землю; Игры «Кто назвал тот и ловит мяч», «Перестрелка»	8
май	Первоначальное обучение: Удары мяча об пол двумя руками, а ловля одной; Удары мяча одной рукой, а ловля двумя; Удар мяча правой рукой, а ловля левой Игры «Мяч водящему» «Мотоциклисты»	8
ИТОГО		64

5.4 Программно-методическое обеспечение.

Наименование услуги	Наименование проекта	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
Проект	«Развитие скоростно силовых качеств у юных баскетболистов по средством мяча»	<p>Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.</p> <p>Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.</p> <p>Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.</p> <p>Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.</p> <p>Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.</p> <p>Утверждена заведующим МАДОУ ДС № 29 «Ёлочка» Т.М. Корнеенко</p>

5.5 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале , расположенного на третьем этаже.

Спортивное оборудование для физкультурного зала		
1	Гимнастические скамейки	2
2	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
3	Гимнастический бум	1
4	Тележка для спортивного инвентаря	1
5	Ящик для игрушек	4
6	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	18
7	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	18
8	Баскетбольные мячи	8
9	Набор для гольфа	18
10	Набор для хоккея	18
11	Набор кегельбан	10
12	Комплект ребристые дорожки	9
13	Кольцеброс	5
14	Корзины под спортивный инвентарь	4
15	Шведская стенка	3
16	Комплект следочков ступней из мягкого пластика с шипами	1
17	Баскетбольная сетка (напольная)	1
18	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	1
19	Ростомер	1

20	Дуги	10
21	Тренажер "Черепашка"	3
22	Тренажер "Бабочка"	2
23	Тренажер "Волна"	2
24	Маты	2
25	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
26	Гимнастические палки (большие)	20
27	Гимнастические палки маленькие	10
28	Волейбольная сетка	1
29	Мягкие дуги	2
30	Мягкие кубы	4
31	Напольная груша для бокса	1
32	Бадминтон	10
33	Набивные мячи 1 кг.	2
34	Магнитофон	1

6. Мониторинг.

Для отслеживания эффективности реализации проекта проводится следующие контрольные упражнения:

«Челночный бег 4х9м.». Линиями, ограничивающими дистанцию, являются линии волейбольной площадки. На противоположной линии старта линии лежат два кубика. По команде «Марш!» испытуемый бежит до противоположной линии, берет кубик, возвращается к линии старта, кладет кубик за линию и бежит за вторым кубиком и также кладет его за линию старта. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик касается пола. Бросать кубики запрещается. Контроль времени прохождения дистанции фиксируется тремя секундомерами.

«Прыжок в высоту с места». Испытуемый стоит в квадрате размером 30х30 см. После предварительного приседания, толчком двух с махом рук вверх выполняет прыжок и приземляется на место отталкивания, не выходя из квадрата. Высота прыжка фиксируется приспособления с сантиметровой лентой с точностью до сантиметра. Из трех попыток засчитывается, лучшая.

«Метание набивного мяча». Набивной мяч весом 2 кг. Метание осуществляется двумя руками из-за головы в положении сидя. Испытуемый выполняет три попытки. Результат фиксируется в сантиметрах

Механизм реализации проекта

При проведении работы мною использовались следующие методы работы:

- сбор, изучение и анализ специальной литературы;
- педагогический эксперимент;
- статистический анализ полученных экспериментальным путем данных.

На предварительном этапе исследования было изучено состояние проблемы в специальной литературе по теории и методике физического воспитания и спорта, педагогики, психологии, физиологии, основам математической статистики.

На основе полученных данных проводилось педагогическое наблюдение, проводились контрольные испытания, проводился собственно педагогический эксперимент. Для развития скоростно – силовых качеств использовались упражнения и подвижные игры с мячом, для акцентированного развития скоростно – силовых качеств использовались определенные упражнения (прыжок в верх, передача набивного мяча, челночный бег, прыжок в высоту, упражнение «Веер»), для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств различных мышечных групп использовались тесты: прыжок вверх с места, челночный бег 4х9м., метание набивного мяча.

Все статистические данные экспериментальной работы подвергались математической обработке.

Исследовательская работа проводится с 2015 по 2016 год на базе МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка». На первом этапе исследования, параллельно с изучением литературных источников, проводилось педагогическое наблюдение (с целью получения сведений о естественном учебно-тренировочном процессе).

Проводился сбор первичной информации о детях занимающихся баскетболом и методы исследования. В результате чего были определены составы контрольной и экспериментальной группы.

В состав экспериментальной и контрольной группы вошли воспитанники МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка». Экспериментальная - учебно-тренировочная группа в составе 10 человек (1 группа). Контрольная группа – 11 человек учебно-тренировочной группы (2 группа) инструктор по физической культуре Сергеева М.А.

Предварительно на тренировочных занятиях воспитанники посещали кружок «Юный баскетболист», где выполняли упражнения с мячом, для подготовки организма занимающихся к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений.

Данная программа составлена на основе:

- санитарно – эпидемиологических норм и требований СанПин 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. № 26;

- Программа (методика): Э.Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников».

Использовалось пособие для инструкторов по физической культуре:

- Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

- Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.

- Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.

- Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

- Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Цель: Развитие скоростно-силовых качеств детей 5- 7- го года жизни.

Задачи:

1. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

2. Развивать скорость, силу, координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, прыжок с мячом вверх, прыжок с мячом в перед, метание мяча, метание мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Планируемый результат: Воспитанники старшего дошкольного возраста по окончании обучения показывают высокий прирост скоростно-силовых показателей.

Обучение детей строится на основе учета возрастных особенностей ребенка и их физической подготовленности и состоит из нескольких этапов.

I. Первоначальное обучение

II. Углубленное разучивание

III. Закрепление и совершенствование скоростно – силовых движений

На каждом этапе составляются определенные задачи. Занятие состоит из трех частей:

I. Разминка (бег, ходьба) 2-3 минуты

II. Игровые упражнения с мячом 10 -15 минут

III. Игры малой подвижности с мячом 3-5 минут

Общая продолжительность занятий не должна превышать 25 – 30 минут.

Место проведения: спортивный зал МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка», спортивная площадка.

Срок реализации: 2 года.

Форма подведения итогов: тестовые задания: челночный бег, метание мяча, прыжок вверх.

После предварительной подготовки для оценки исходного уровня развития скоростно-силовых качеств были проведены контрольные испытания. Подробные результаты, которых представлены в приложении 2.

На втором этапе в экспериментальной группе использовалась предложенная нами тренировочная программа, (посещение спортивно – оздоровительного кружка «Юный баскетболист» на базе МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Елочка») направленная на акцентированное развитие скоростно-силовых качеств. Программа предусматривала комплекс упражнений с мячом, челночный бег, прыжки в глубину, упражнение «Веер», прыжки в высоту, упражнение «Передача набивного мяча», которые выполнялись на тренировочном занятии три раза в неделю в течение двух месяцев. Особенностью данного комплекса заключается в том, что упражнения максимально приближены к техническим и тактическим действиям баскетболиста в условиях соревновательной деятельности. Упражнения давались в игровой или соревновательной форме на различных этапах тренировки или по методу круговой тренировки в основной части тренировочного занятия.

Содержание комплекса:

Упражнение 1. «Челночный бег»

Бег с максимальной скоростью, от лицевой линии баскетбольной площадки до противоположной линии баскетбольной площадки с касанием линии рукой. Выполняется 5 отрезков по 2-3 серии, интервал отдыха между сериями 1 минута.

Упражнение 2. «Прыжки в глубину»

Отталкивание после прыжка в глубину с высоты 1 метр через препятствие высотой 50 сантиметров с последующим ускорением 5-10 метров. Две серии. Количество повторений 6-8 раз. Отдых между сериями 4-5 минут, в течение которых отрабатывается точность бросков со средней дистанции.

Упражнение 3. «Веер»

- по периметру шестиметровой линии ставится пять стоек. Каждая стойка должна стоять строго на линии. Что позволяет зафиксировать одинаковое расстояние от каждой стойки, к исходной - стартовой точке, расположенной на середине лицевой линии баскетбольной площадки (точку на линии обозначим стойкой):

1. а) рывок к первой стойке расположенной 180* справа от исходной точки, касание точки рукой,
б) возвращение к исходной точке приставным шагом правым боком, касание точки рукой.
2. а) рывок ко второй точке - 45* от исходной, касание
б) возвращение к исходной точке приставным шагом правым боком, касание точки рукой.
3. а) рывок к третьей точке 90* от исходной, касание
б) возвращение к исходной. Касание.
4. а) рывок к точке расположенной 45* слева от исходной, касание
б) возвращение к исходной левым боком, касание.
5. а) рывок к точке расположенной 180* слева от исходной, касание
б) возвращение левым боком, касание.

Задача баскетболиста – преодолеть дистанцию как можно быстрее, не нарушая технику передвижений.

Упражнение 4. «Прыжки в высоту».

Упражнение выполняется следующим образом:

-занимающийся выполняет один максимальный прыжок у стенки и выполняет касание стенки рукой, в высшей точке прыжка. Отмечается мелом точка касания на стенке. Задача баскетболиста - выполнить максимальное количество раз касание обозначенной точки рукой, подряд. Упражнение прекращается, как только спортсмен не допрыгивает до отметки.

Упражнение 5. «Передача набивного мяча»

Передача набивного мяча (2 кг.) в течение 1,2 и 3 минут с интервалом отдыха между ними 1 минута (упражнения выполнялись в парах,

учитывалось количество передач за отведенное время, менялся способ выполнения передач, варьировалось расстояние между партнерами).

Примерная программа развития скоростно-силовых качеств, представлена в приложении 3.

Контрольная группа занималась согласно, плана тренировочных занятий, в котором также отводилось время на развитие скоростно-силовых качеств.

Результаты исследования и их обсуждение

По окончании эксперимента повторно было проведено контрольное испытание в контрольной и экспериментальной группе. Результаты представлены в таблице № 1.

Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп в эксперименте.

Таблица № 1.

Тест	Группа	До эксперимента					После эксперимента					Прирост
		X	δ	m	t	p	X	δ	m	t	p	
Передача мяча	Контрольная	430,1	37,86	11,98	5,46	<0,05	443,6	59,94	18,97	5,64	<0,05	13,5
	Экспериментальная	565,6	64,94	21,65			588	51,94	17,31			22,4
Челночный бег	Контрольная	8,9	0,32	0,1	0,5	>0,05	8,85	0,32	0,1	2,8	<0,05	0,05
	Экспериментальная	8,8	0,5	0,17			8,45	0,29	0,1			0,35
Прыжок в высоту	Контрольная	56,64	5,05	1,6	2,8	<0,05	56,9	4,73	1,5	1,07	>0,05	0,3
	Экспериментальная	63,7	5,84	1,95			73,1	10,71	3,59			9,4

Более подробные результаты тестирования представлены в таблицах приложения 3,4,5.

Материалы тестирования подверглись математико-статистической обработке по методике предложенной Ю.Д.Железняком (4, с.141).

На начало эксперимента экспериментальная и контрольная группы по всем показателям статистически не различались. До эксперимента результаты контрольных испытаний экспериментальной группы оказались выше, чем контрольной, во всех тестах. Это подтверждают данные педагогического наблюдения (экспериментальная группа – тренировочная группа, с более высоким уровнем физической, технической и тактической подготовки).

В тесте «Прыжок в высоту с места» результаты контрольной группы изменились: 56,6 см, до эксперимента, до 56,9 см в конце эксперимента. Прирост результата составил 0,3 см. В экспериментальной группе прирост составил 9,4 см (с 63,7 см до начала эксперимента до 73,1 см в конце). По окончании эксперимента различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями оказались недостоверными ($p > 0,05$), в отличие от результатов тестирования до эксперимента ($p < 0,05$). А значит, недостаточно оснований, для того чтобы говорить, что наша методика эффективнее.

В результате проведенного эксперимента, в тесте «Передачи набивного мяча», показатели контрольной группы изменились с 430,1 см до 443,6 см. В экспериментальной группе с 565,6 см до 588 см. Прирост результата составил 13,5 см в контрольной группе и 22,4 см в экспериментальной соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями достоверны ($p < 0,05$).

Результаты теста «Челночный бег 4 x 9м.» в контрольной группе изменились незначительно с 8,9 секунды до 8,85 секунды. В экспериментальной группе результат составил 8,8 секунды до эксперимента и 8,45 секунды после. Прирост результатов составил 0,05 секунды в контрольной и 0,35 секунды в экспериментальной группе соответственно. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями являются достоверными ($p < 0,05$).

На основании результатов проведенного эксперимента можно сделать вывод:

1. Эффективность предлагаемой нами методики подтверждаются положительной динамикой результатов экспериментальной группы и результатами прироста результатов, значительно превосходящими данные контрольной группы.

Прирост результатов в экспериментальной группе отмечается во всех тестах: «Челночный бег 4 x 9м.», «Передача набивного мяча», «Прыжок в высоту с места» (0,35 секунды, 22,4 сантиметра, 9,4 сантиметра соответственно). Но различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями в «Прыжке в высоту с места» являются недостоверными ($p > 0,05$), достоверны различия только в тестах «Метание набивного мяча» и «Челночный бег 4 x 9м.» ($p < 0,05$).

2. Мы не можем однозначно утверждать, что эффективность данной методики значительно выше остальных. Но показатели тестирования, а также интегральный характер подготовки при применении предложенной программы не исключает использование данной методики в учебно-тренировочном процессе.

Методические рекомендации

На основании вышеизложенного, разработано ряд методических рекомендаций:

1. При подготовке мальчиков баскетболистов рекомендуется применять игровую методику скоростно-силовой направленности на этапах общей физической подготовки. При этом объем использования этих упражнений в тренировке должен составлять 50-60%

2. Рекомендуется постепенное повышение объема упражнений скоростно-силовой направленности в первой половине года, а во второй половине года объем должен снизиться для введения в учебно-тренировочный процесс специальной подготовки.

3. Направленную скоростно-силовую подготовку баскетболистов рекомендуется планировать на основе специальных методик, приведенных в нашей работе.

4. Для контроля за уровнем скоростно-силовой подготовки рекомендуется использовать разработанную нами батарею тестов.

Заключение

1. Анализ литературных данных показывает, что, по мнению большинства авторов, уровень развития скоростно-силовых качеств во многом определяет физический и технический потенциал юных спортсменов.

2. Специалисты едины во мнении о неравномерности развития скоростно-силовых качеств в онтогенезе, когда периоды застоя или даже спада показателей чередуются с периодами повышенных темпов их роста.

3. Многие научные исследования дали возможность выделить характерные этапы в онтогенезе, когда развитие различных сторон двигательной функции происходит особенно эффективно.

4. Многие исследователи наибольшие темпы прироста скоростно-силовых показателей отмечают в дошкольном возрасте (7-9 лет), однако, при указании самого благоприятного периода для развития силы, быстроты у дошкольников, мнение специалистов расходятся, а рекомендуемый для развития скоростно-силовых качеств возрастной диапазон расширяется с 7 до 19 лет, что создает большую неопределенность в оценке степени готовности юных баскетболистов к интенсивной скоростно-силовой подготовке.

5. Наиболее надежными и информативными тестами для определения уровня развития скоростно-силовых способностей является: челночный бег, метание мяча, прыжок вверх.

6. Прирост результатов в экспериментальной группе отмечается во всех тестах: «Челночный бег 4 х 9м.», «Метание набивного мяча», «Прыжок в высоту с места» (0,35 секунды, 22,4 сантиметра, 9,4 сантиметра соответственно). Но различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями в «Прыжке в высоту с места» являются недостоверными ($p > 0,05$), достоверны различия только в тестах «Метание набивного мяча» и «Челночный бег 4 х 9м.» и ($p < 0,05$).

На основании проведенной опытно-экспериментальной работы, сформулированы **практические рекомендации:**

- для организации развития скоростно-силовых качеств баскетболистов дошкольного возраста целесообразно использовать в тренировочном процессе программу, включающую в себя модули учебно-тренировочных средств, составленные из скоростно-силовых упражнений с преобладающими скоростными проявлениями и упражнениями с мячом приближенными к специфике тактико-технических действий в баскетболе;
 - тренировочные воздействия целесообразно реализовывать в игровой или соревновательной форме на различных этапах тренировки, или по методу круговой тренировки в основной части тренировочного занятия;
 - при организации учебно-тренировочного процесса в 2016- 2017 годах необходимо учитывать возрастные морфо-функциональные особенности юных баскетболистов и использовать все имеющиеся возможности для текущего контроля их состояния и процесса восстановления после нагрузки, а также осуществлять восстановительные мероприятия, в виде игры малой подвижности, игр на восстановление дыхания.
- Следовательно, не возможно однозначно утверждать, что эффективность данной методики значительно выше остальных. Но показатели тестирования, а также интегральный характер подготовки при применении предложенной программы не исключает использование данной методики в учебно-тренировочном процессе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физ.культуры.//Под общ. Ред. Ю.М. Портнова. М., 1997. – 476 с.
2. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я. Бегай, прыгай, метай. М.: 1982.
3. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. М.: ФиС, 1974.
4. Васильева. Н.Н., Новошорцева. Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие, для родителей и педагогов /Худ. Соколов. Г.В., Куров. В.Н. -Ярославль: « Академия развития», «Академия и Ко», 1998 - 208 с., ил.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Викулов. А. Д., Бутин. И.М. Развитие физич. Способностей детей. Книга для малышей и их родителей. — Ярославль: гринго. 1996— 176с., ил.
7. Вишневский, В.А. Физиология спорта: Метод. пособие для студентов факультета физической культуры / В.А.Вишневский. - Сургут: Изд-во СурГУ, 2001. 94 с.
8. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
9. Глазырина. Л.Д. Физ. Культура — дошкольникам. Средний возраст. -М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС.1999. -304с.
10. Глязер С. Зимние игры и развлечения. М.: ФиС, 1964.
11. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера: 100 баскетбольных упражнений. М., 1997. – 224 с.
12. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. Физ. Культ./ А.А.Гужаловский. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. - 352 с.
13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ.

высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К.Петров. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 264 с.

14. Жуков. М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. -М.: Издат. Центр «Академия», 2000 — 160 с.

15. Игры на воздухе / составитель Т Барышникова, обложка Л. Амбросова и П. Хвостова- СПб. : Кристалл, КОРОНА, 1998 - 288 с., ил.

16. Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов; Под общей редакцией А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. - 368 с.

17. Кожевникова Н. Г. Спортивные развлечения и игры. М.: Учпедгиз, 1961.

18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: ФиС, 1964.

19. Лекерпг Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения. Пер. с нем. М.; ФиС, 1973.

20. Любимые детские игры (для занятий с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста) /сост. Г.Н. Гришина. -М.: ТЦ «СФЕРА», 1999-96с.

21. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И.Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

22. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И.Лях. - М.: АСТ, 1998.

23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./ Л.П.Матвеев. – СПб.: Издательство "Лань", 2003. - 160 с.

24. Методические рекомендации по системе подготовки баскетболистов-юношей(16-17 лет) и баскетболистов-юниоров (18-19 лет) / Авт.-сост.: А.Б Мацак, В.А. Платонов, А.А.Пилоян, С.В.Ченов,

В.Я.Блехер. - Сургут: РИО МОУ дополнительного образования "Центр развития образования", 2002. - 40 с.

25. Спортивно-игровой метод физического воспитания. Пер. с франц. М.: ФиС, 1969.

26. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. — СПб.: Дельта, 1998. - 208 с., 4л.

27. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.

28. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П.Суслов, В.Л.Сыч, Б.Н.Шустин; Под ред. Ф.П.Суслова. - М., 1995. - 446 с.

29. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

30. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шимикина В.А. Физ. воспитание дошкольников. Практикум: Для студ. сред.пед.учеб. заведений. - 3-е худ. испр. -М.: Изд. Центр «Академия» 1999. - 160с.

31. ЧерноваЕ.Н. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов, Методические рекомендации: М.-2001.-49с.

32. Чернова Е.Н. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов, Методические рекомендации:М.-2002.-39с

33. Эльконин Д.Б. Психология игры. 2-е изд. — М: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. - 360с.

34. 365 развивающих игр /Сост. Беляков Е.А. — М.:Рольф. Айриспресс, 1999. —304с, ил.

35. 500 игр и эстафет, — М.: Ф. и С., 2000— 304с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Техника выполнения контрольных упражнений.

«Челночный бег 4х9м.». Линиями, ограничивающими дистанцию, являются линии волейбольной площадки. На противоположной линии старта линии лежат два кубика. По команде «Марш!» испытуемый бежит до противоположной линии, берет кубик, возвращается к линии старта, кладет кубик за линию и бежит за вторым кубиком и также кладет его за линию старта. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик касается пола. Бросать кубики запрещается. Контроль времени прохождения дистанции фиксируется тремя секундомерами.

«Прыжок в высоту с места». Испытуемый стоит в квадрате размером 30х30 см. После предварительного приседания, толчком двух с махом рук вверх выполняет прыжок и приземляется на место отталкивания, не выходя из квадрата. Высота прыжка фиксируется приспособления с сантиметровой лентой с точностью до сантиметра. Из трех попыток засчитывается, лучшая.

«Метание набивного мяча». Набивной мяч весом 2 кг. Метание осуществляется двумя руками из-за головы в положении сидя. Испытуемый выполняет три попытки. Результат фиксируется в сантиметрах

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Содержание спортивно оздоровительного кружка «Юный баскетболист»

1. Подготовительные упражнения в баскетболе

1. Стойка баскетболиста
2. Передвижения в стойке
3. Правильное удержания мяча
4. Остановки

2. Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи мяча

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
4. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
5. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
6. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
7. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
8. Передача мяча в шеренге и по кругу.
9. Передача мяча двумя от груди.

3. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.

4. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Бросок мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения.

5. Игры

«Играй, играй мяч не теряй».

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

«10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. 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.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

«Ловец с мячом».

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем - ребенок, свободно управляющий мячом.

Примечания: Во время игры учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой в беге, меняя направления и скорость передвижения.

«Мотоциклисты»

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. На площадке очерчивается улица шириной 2-3 метра и длиной 4-5 м. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист, доехавший до улицы, останавливается, но мотор не выключает - он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. Движение по улице проходит в одном направлении.

Примечания: Во время игры обращать внимание на ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку. Через определенное время подавать сигнал для того, чтобы дети меняли руки.

«Пять бросков».

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Примечание: По ходу игры учить детей бросать мяч в корзину способом — броски двумя руками от груди.

«Метко в кольцо»

Задачи. Учить броску мяча от груди и ведению мяча.

Описание игры. Дети распределяются на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У одних в руках мяч, и они по сигналу воспитателя ведут мяч к щиту, останавливаются и бросают двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Побеждает команда забившая больше мячей.

Примечание: Во время игры учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину, воспитывать ответственность и выдержку.

«Мяч капитану».

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица № 3

Сравнительные результаты в метании набивного мяча

сроки	группы	n	испытуемые											X	δ	m	t	p
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
До экспер	контрольная	11	480	420	360	420	420	430	460	420	420	460	450	430,1	37,86	11,98	5,46	<0,05
	экспериментальная	10	600	430	520	556	610	600	600	560	550	630		565,6	64,94	21,65		
После экспер	контрольная	11	500	420	380	400	430	420	570	420	430	450	460	443,6	59,94	18,97	5,64	<0,05
	экспериментальная	10	610	480	520	500	630	630	640	600	580	630		588	51,94	17,31		

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица № 4

Сравнительные результаты в прыжках в высоту

сроки	группы	n	испытуемые											X	δ	m	t	p
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
До экспер	контрольная	11	51	64	49	62	48	54	55	61	64	53	62	56,64	5,05	1,6	2,8	<0,05
	экспериментальная	10	70	69	70	55	71	69	56	54	53	70		63,7	5,84	1,95		
После экспер	контрольная	11	51	65	51	62	50	50	54	60	65	53	65	56,9	4,73	1,5	1,07	>0,05
	экспериментальная	10	84	78	77	66	88	77	63	55	60	83		73,1	10,71	3,59		

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица № 5

Сравнительные результаты в челночном беге

сроки	группы	n	испытуемые											X	δ	m	t	p
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
До экспер	контрольная	11	9,6	8,8	8,7	8,6	8,6	8,8	9,3	8,9	8,7	9,1	8,8	8,9	0,32	0,1	0,5	>0,05
	экспериментальная	10	8,4	9,2	8,8	8,8	8,2	8,9	8,8	10,1	8,7	8,3		8,8	0,5	0,17		
После экспер	контрольная	11	9,5	8,8	8,6	8,6	8,5	8,6	9,2	9,0	8,7	9,0	8,8	8,85	0,32	0,1	2,8	<0,05
	экспериментальная	10	8,1	8,5	8,6	8,9	8,0	8,8	8,2	8,9	8,5	8,0		8,45	0,29	0,1		

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Диаграмма сравнительных результатов



