

Наталья АЛЬЦИВАНОВИЧ,
руководитель физического воспитания высшей категории,
санаторный ясли-сад № 406 г.Минска,
Наталья ВЛАСЕНКО,
кандидат педагогических наук, доцент,
руководитель физического воспитания высшей категории,
ясли-сад № 273 г.Минска

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА

В предыдущей статье («Пралеска» № 8) мы рассмотрели основы методики обучения детей дошкольного возраста элементам игры в баскетбол:

- комплекс задач образовательного процесса (оздоровительных, образовательных, воспитательных);
- три взаимосвязанных этапа обучения (начального разучивания, углублённого разучивания, закрепления и совершенствования);
- подвижные игры и игровые упражнения, применяемые на разных этапах освоения воспитанниками элементов баскетбола [1].

В данной статье поговорим о методике проведения физкультурных мероприятий с элементами баскетбола и приведём примерные планы-конспекты занятий с воспитанниками от 4 до 7 лет.

Форма проведения физкультурных мероприятий с элементами баскетбола может быть разной (физкультурное занятие, физкультурный досуг, услуга сверх базового компонента), но для всех характерна традиционная структура, объединяющая вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определённые задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения. Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроения воспитанников, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма ребёнка к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать детей, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку. В основной — реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. Заключительная часть занятия обеспе-

чивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки.

Вместе с тем занятия с элементами баскетбола отличаются от других физкультурных мероприятий спецификой применения средств баскетбола (специальных упражнений, подвижных игр, игровых упражнений с мячом или без мяча) в каждой части занятия.

Во вводной части наряду с традиционными разминочными упражнениями в ходьбе и беге, построениями и перестроениями, играми на внимание применяются подводящие упражнения: перемещения с мячом в руках разными способами (с ведением, отбиванием и ловлей, с передачей партнёру и др.), выполнение стойки баскетболиста, имитационные баскетбольные действия без мяча. Завершается вводная часть динамическими дыхательными упражнениями.

В начале основной части занятия дети выполняют общеразвивающие или подготовительные упражнения к освоению более сложных, специальных элементов баскетбола (бросок в кольцо, передача, ведение и др.). При этом важно учитывать, что качество выполнения специальных упражнений в баскетболе, в частности, броска по кольцу, зависит от подготовленности суставно-связочного аппарата плечевого пояса: разогретых мышц, суставов и связок, обеспечивающих достаточную амплитуду движений и безопасность (профилактика растяжений, ушибов и др.). Поэтому в содержание комплекса общеразвивающих или подготовительных упражнений целесообразно включать движения с мячом или без мяча, направленные на укрепление и растяжку мышц кистей, предплечья, плеча, лопаток.

Принципиальное значение для успешного обучения детей таким элементам, как передача мяча, бросок мяча в кольцо имеет вы-

сокая подвижность или амплитуда движений в локтевых суставах, которая влияет не только на качество баскетбольных движений, но и на совершенствование координационных способностей, точности двигательных действий в командной игре. Поэтому упражнения на развитие подвижности в локтевых суставах также нужно включать в комплекс общеразвивающих или подготовительных упражнений.

В этой части занятия в зависимости от этапа обучения с воспитанниками разучиваются, закрепляются или совершенствуются специальные упражнения с элементами баскетбола. Особое внимание уделяется базовым движениям — броскам по кольцу, технике передачи и ведения мяча, поворотам. Данные упражнения предлагаются детям в игровой форме или в форме регламентированных физических упражнений с мячом.

Параллельно с освоением элементов баскетбола, в частности, игровых действий с мячом, происходит воспитание физических качеств (ловкости, быстроты и др.), без которых невозможны координация и согласованность передвижений, проявление точности попадания в кольцо и передачи мяча. Эффективным методическим приёмом для формирования у воспитанников точности двигательных действий с мячом являются конкретные зрительные ориентиры или точ-

ки в пространстве (кольцо, партнёр, фишка, линия, шнур и др.), в направлении которых нужно бросить, прокатить, передать мяч. При многократном выполнении этих упражнений у детей достаточно быстро формируется навык ориентировки в пространстве и смекалки в игре. Заканчивается основная часть подвижной игрой, игрой-соревнованием с элементами баскетбола или двусторонней игрой по упрощённым правилам.

В заключительной части занятия для снижения физической нагрузки применяются подвижные игры малой интенсивности с элементами баскетбола с мячом или без мяча, динамические дыхательные упражнения. Можно побеседовать с воспитанниками о баскетболе. Например, предложить детям назвать элементы баскетбола, которые выполнялись ими на занятии, или рассказать им о баскетболе как об олимпийском виде спорта, о спортсменах-баскетболистах и др.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами баскетбола отличается от традиционных физкультурно-оздоровительных мероприятий спецификой применения средств баскетбола (подготовительных, специальных упражнений, подвижных игр). Ниже приведены примерные планы-конспекты тематических физкультурных занятий с элементами баскетбола с воспитанниками средних и старших групп.

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Программные задачи: формировать у детей интерес к баскетболу, ориентировку в пространстве и смекалку в игре; продолжать обучать остановкам, поворотам и элементам защитных действий в баскетболе средствами игровых упражнений; укреплять мышцы рук и плечевого пояса; воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение действовать сообща.

Оборудование: 12 гимнастических палок, 2 обруча, кольца и баскетбольные мячи по количеству детей.

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: тематическая (с элементами баскетбола).



№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть			
1	<i>Построение в шеренгу, приветствие. Пере- строение в колонну по два</i>	1 мин	Контроль осанки
2	<i>Ходьба в колонне по два разными способами:</i> - с высоким подниманием колен; - на носках; - на пятках; - с поворотом кругом	1 мин	Движения в парах согласованные, пары идут рядом, не держась за руки. По команде «Поворот!» — дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу
3	<i>Бег в колонне по два разными способами:</i> - обычный; - с захлестом голени; - боковым галопом лицом друг к другу, держась за руки	1,5 мин	Бежать рядом со своей парой, не перегонять и не отставать
4	<i>Дыхательное упражнение:</i> и.п. — в ходьбе; 1—2 — руки через стороны вверх, вдох носом; 3—4 — шипящий выдох ртом, и.п.	3—4 раза	Медленно, плавно
Основная часть			
1	<i>Комплекс общеразвивающих упражнений с баскетбольным мячом в парах</i>	4 мин	
	И.п. — стойка ноги врозь, лицом друг к другу, мяч внизу; 1—2 — мяч вверх, подняться на носки; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Двое детей держат один мяч. Руки выпрямлять полностью, потянуться
	И.п. — узкая стойка, лицом друг к другу, мяч внизу; 1 — выпад в одну сторону, мяч вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	5—6 раз	Двое детей держат один мяч. Руки прямые
	И.п. — стойка спиной друг к другу, мяч вверху; 1 — шаг вперед, руки с мячом на месте; 2 — и.п.; 3—4 — то же с другой ноги	5—6 раз	Двое детей держат один мяч. Темп средний, амплитуда небольшая. Удерживать мяч
	И.п. — стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч у одного из детей; 1 — наклониться, передать мяч из рук в руки между ногами; 2 — и.п., руки вверх, передача мяча из рук в руки вверху; 3—4 — то же	5—6 раз	Ноги в коленях не сгибать, мяч не терять
	И.п. — узкая стойка, лицом друг к другу, мяч впереди; 1 — присед; 2 — и.п.; 3—4 — то же	5 раз	Двое детей держат один мяч. Спину держать ровно, голову не опускать
	И.п. — узкая стойка, боком друг к другу, взявшись одноимёнными руками, вторая рука на поясе, мяч на полу между детьми; 1—4 — прыжки на двух ногах вокруг мяча	3 раза в каждую сторону	Достаточный интервал между парами. Удерживать равновесие, спину держать ровно, руки не отпускать
2	<i>Обучение стойке баскетболиста.</i> <i>Подвижная игра «Вышло солнце из-за реки»:</i> <i>по залу в свободном порядке разложены</i>	3 раза	Выполнять с мячом в руках. Каждый игрок ищет свободное кольцо. Кольцо может быть меньше, чем игроков.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	разноцветные кольца, дети перемещаются в ходьбе или беге в разных направлениях или в колонне со словами: Вышло солнце из-за речки, Разбросало всем колечки. Раз, два, три, Колечко в стойке баскетболиста займи! С последними словами игроки занимают свободное кольцо, принимая стойку баскетболиста, кольцо между ногами		Проигравшие из игры не выбывают, продолжают играть
3	<i>Подготовка к поворотам в стойке баскетболиста. Игровое упражнение «Солнышко»:</i> из обруча и 6 гимнастических палок выкладывается силуэт солнышка с лучиками. Игрок запрыгивает в обруч в стойке баскетболиста, одной ногой перешагивает «лучики» по кругу вперёд (назад), другая нога остаётся в обруче	2–3 раза	На полу – 2 «солнышка». Выполнять поточно, с мячом, мяч на груди. Следить, чтобы опорная нога не отрывалась от пола, а её стопа поворачивалась параллельно движению другой ноги
4	<i>Обучение элементам защитных действий в баскетболе.</i> <i>Подвижная игра «Коршун и наседка»:</i> по площадке в свободном порядке расположены по количеству игроков кольца – «гнезда». Водящий – «коршун» – педагогический работник. Игроки – «наседки» – стоят спиной к своему «гнезду» в стойке баскетболиста. «Коршун» начинает перемещение по площадке в стойке баскетболиста в произвольном направлении, стараясь коснуться рукой любого кольца. «Наседка» старается не подпустить его к своему «гнезду», передвигаясь по кругу в стойке баскетболиста спиной к кольцу, руки в стороны	2 раза по 30–40 с	Нельзя касаться руками водящего. Можно защищать своё «гнездо», двигаясь только в одном направлении с водящим, не подпуская его к обручу. Нельзя выходить из стойки баскетболиста. Проигравшие временно выбывают из игры и стоят в своём кольце
Заключительная часть			
1	<i>Подвижная игра малой интенсивности «Тень»:</i> игроки стоят в свободном порядке на площадке. Педагогический работник стоит к ним спиной и показывает движения: перемещения, остановки, повороты, имитационные движения (ведение мяча, подача, бросок), игроки их повторяют	2 мин	Выполнять с мячом в руках. Движения показывать в замедленном темпе
2	<i>Построение, подведение итогов</i>	30 с	

УЛИЧНЫЙ БАСКЕТБОЛ

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5–6 лет)

Программные задачи: укреплять суставно-связочный аппарат детей; формировать интерес к игре в баскетбол; закреплять технику передачи мяча и перемещения по площадке в стойке баскетболиста; воспитывать быстроту, ловкость и выносливость.

Оборудование: свисток, 2 баскетбольных кольца, 2 корзины для мячей, фиш-

ки для разметки, баскетбольные мячи и обручи по количеству детей.

Место проведения: физкультурная площадка.

Форма проведения: тематическая (с элементами баскетбола).



№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть			
1	<i>Построение в шеренгу, приветствие. Пере- строение в колонну</i>	30 с	Контроль осанки
2	<i>Ходьба в колонне по одному:</i> - на носках; - с высоким подниманием колен; - широким шагом, перешагивая через обручи	1 мин	Руки вверх. Руки за головой. Руки в стороны
3	<i>Бег в колонне по одному:</i> - обычный; - боковым галопом (правым, левым боком); - с ускорением по диагонали	1,5 мин	Активно работать руками. Соблюдать дистанцию. Дети по свистку ускоряются по диагонали с угла площадки, отмеченного фишкой
4	<i>Дыхательное упражнение «Насос»:</i> и.п. — стойка в наклоне, руки внизу; 1—2 — выпрямиться, согнуть руки в локтях, вдох через нос; 3—6 — наклоняясь, медленный выдох через рот, и.п.	3—4 раза	Вдох глубокий, выдох продолжительный
Основная часть			
1	<i>Подготовительные упражнения с баскетболь- ным мячом в ходьбе</i>	4 мин	
	И.п. — в ходьбе, мяч на груди в согнутых руках. На каждый шаг поворот туловища вправо или влево	5—6 раз	Поворачиваться в сторону впередистоящей ноги
	И.п. — в ходьбе, мяч на уровне пояса. Передавать мяч вокруг туловища из одной руки в другую	4—5 раз	По сигналу менять направление передачи мяча
	И.п. — в ходьбе, мяч внизу. Выпады вперед с прокатыванием мяча между ногами	5—6 раз	Прокатывать мяч одной рукой, останавливать другой
	И.п. — в ходьбе, мяч внизу. Подбрасывать мяч и ловить: - двумя руками; - двумя руками после хлопка	5—6 раз каждым способом	Смена способа ловли мяча по команде
2	<i>Перемещение по площадке в стойке баскетбо- листа: дети с мячом перемещаются по площадке в колонне по одному правым (левым) боком с огибанием расставленных по площадке фишек</i>	2—3 раза по 20 с	Движение боком. Перемещаться только в стойке баскетболиста. Ноги полусогнуты
3	<i>Игровое упражнение «Перемена мест»:</i> каждый игрок занимает обруч на одной стороне площадки. Напротив него на расстоянии 4—5 м стоит в обруче другой игрок. По команде дети выполняют в обручах бег на месте с мячом в руках. По свистку они перебегают с ускорением в противоположный обруч (меняются местами) и запрыгивают в него в стойке баскетболиста	3—4 раза	Контролировать своё перемещение по площадке, избегая столкновений
4	<i>Подвижная игра «Вызов по имени»:</i> игроки перемещаются в ходьбе (беге) по площадке, выполняя различные задания с мячами (мяч вверх, мяч за голову, мяч внизу, мяч вращать вокруг туловища и т.д.). Педагогический работник называет любого ребёнка по имени. Тот, кого назвали, должен быстро выполнить передачу мяча двумя руками от груди педагогическому работнику и получить мяч обратно	3—4 раза	Выполнять передачу точно в руки

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
5	<i>Подвижная игра «Весёлый баскетбол»:</i> на площадке стоят 2 корзины: первая (с мячами) — вдали от баскетбольного кольца, вторая (пустая) — возле баскетбольного кольца. Игроки с мячами в руках размещаются на площадке. По команде они бросают мяч в баскетбольное кольцо из разных точек площадки до тех пор, пока их мяч не попадёт в кольцо. Игрок, забросивший мяч, бежит за другим мячом к первой корзине. Мячи, попавшие в кольцо, педагогический работник складывает в пустую корзину	2–3 раза	При большом количестве детей игру можно проводить группами по 8–10 человек. Играть до тех пор, пока не опустеет первая корзина с мячами. Следить за правильностью выполнения броска
Заключительная часть			
1	<i>Игровое упражнение «Угадай, у кого мяч»:</i> игроки становятся в круг, плотно друг к другу. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. По сигналу дети передают мяч по кругу за спиной. По сигналу «Стоп!» — останавливают передачу мяча. Водящий открывает глаза и угадывает, у кого мяч	3–4 раза	Стараться при передаче не ронять мяч
2	<i>Подвижная игра малой интенсивности «Съедобное-несъедобное»:</i> игроки строятся в шеренгу по одному. Педагогический работник бросает мяч каждому ребёнку по очереди, называя любой съедобный или несъедобный предмет. Если названный предмет съедобен, ребёнок старается поймать мяч, если несъедобен — отбить	2 мин	Отмечаются внимательные игроки
3	<i>Построение, подведение итогов</i>	30 с	

МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ БОЛЬШОГО БАСКЕТБОЛА

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (6–7 лет)



Программные задачи: повышать амплитуду движений в лучезапястном и локтевых суставах; совершенствовать передачу и ведение мяча, бросок мяча в кольцо разными способами; формировать навыки коллективного взаимодействия в игре.

Оборудование: резинка длиной 3 м, 2 баскетбольных кольца, 12 фишек высотой 5–6 см, баскетбольные и массажные мячи по количеству детей.

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: тематическая (с элементами баскетбола).

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть			
1	<i>Построение в шеренгу, приветствие</i>	30 с	Контроль осанки
2	<i>Ходьба с мячом в руках разными способами:</i> - в колонне по одному, с ловлей и передачей мяча (педагогический работник стоит в центре круга, воспитанники поочередно выполняют передачу мяча двумя руками, педагогический работник ловит мяч и передаёт обратно); - в колонне по одному, по свистку принять стойку баскетболиста	1 мин	Передача мяча способом «от груди». Мяч к туловищу не прижимать. «Пружинящие» ноги, мяч на груди
3	<i>Бег с мячом:</i> - в колонне по одному, по свистку принять стойку баскетболиста	1 мин	В стойке баскетболиста: ноги врозь, колени согнуты, руки с мячом на груди. Дети не должны сталкиваться
	<i>Подвижная игра «Замри—отамри»:</i> игроки бегают с мячом в руках в разных направлениях по залу. По команде «Замри!» — останавливаются в стойке баскетболиста, по команде «Отамри!» — продолжают бег	2—3 раза	Не наталкиваться друг на друга, можно принимать стойку баскетболиста прыжком
4	<i>Динамическое дыхательное упражнение «Дровосеки»:</i> и.п. — о.с., мяч внизу; 1—2 — поднять мяч вверх, вдох через нос; 3—4 — наклониться, медленный выдох через рот, мячом коснуться пола	3—4 раза	Вдох глубокий, выдох длинный
Основная часть			
1	<i>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом</i>	4 мин	
	И.п. — стойка ноги врозь, правую на носок, мяч в согнутых руках на груди; 1—4 — вращение в голеностопном суставе с одновременным перекачиванием мяча кистями рук; 5—8 — то же другой ногой	2 раза	Носок от пола не отрывать
	И.п. — стойка ноги врозь, мяч внизу; 1 — мяч вперёд; 2 — мяч вверх; 3 — мяч вперёд; 4 — и.п.	5—6 раз	Руки и спина прямые
	И.п. — стойка ноги врозь, мяч внизу; 1 — мяч вверх, правую назад на носок; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой	5—6 раз	Прогнуться при положении руки вверх
	И.п. — стойка ноги врозь, мяч впереди; 1 — повернуть туловище направо; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	5—6 раз	Руки прямые. Ноги с места не сдвигать
	И.п. — широкая стойка, мяч в согнутых руках на груди; 1 — наклониться вперёд, мяч вперёд; 2 — наклониться с касанием мячом пола; 3 — наклониться вперёд, мяч вперёд; 4 — и.п.	5—6 раз	Ноги в коленях не сгибать. При наклоне вперёд тянуться мячом и руками вперёд
	И.п. — широкая стойка, мяч внизу; 1—2 — прокатить мяч вокруг правой стопы; 3—4 — то же вокруг левой стопы	6—7 раз	Мяч не терять, ноги в коленях не сгибать

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	И.п. — стойка ноги врозь, нога на мяче, руки перед грудью, кисть в замке. Вращательные движения кистями рук в лучезапястных суставах	20 с каждой ногой	Удерживать равновесие. По команде поменять положение ног
	И.п. — узкая стойка, мяч в согнутых на груди руках; 1 — присесть, мяч вперёд; 2 — и.п.	5–6 раз	Спина прямая, не наклоняться вперёд
	И.п. — сед на пятках, мяч внизу перед собой; 1–2 — прокатить мяч вперёд; 3–4 — обратно, и.п.	5–6 раз	Мяч не терять. Тянуться мячом и руками по возможной амплитуде
	И.п. — о.с., мяч внизу; 1 — прыжком ноги врозь, мяч вверх; 2 — и.п.	2 серии по 8–10 раз	Руки прямые
2	<i>Подвижная игра «Раз, два, три»:</i> игроки стоят врассыпную недалеко от баскетбольных колец, говорят слова и на каждое слово выполняют ведение мяча одной рукой: Раз, два, три! Мяч скорей веди! Четыре, пять, шесть! Вот он, здесь! Семь, восемь, девять! Кто в кольцо бросать умеет? — Я! После ответа: «Я!» — выполняют бросок в кольцо	2–3 раза	В игре — 2 баскетбольных кольца. При ведении мяча не терять. После слов дети бросают мяч в ближайшее к ним кольцо одновременно. Соблюдать правила игры. После броска за мячом не бежать, ожидать, пока все выполнят бросок
3	<i>Передача мяча в парах разными способами:</i> - способом «от груди» с последующей ловлей; - способом «от груди» с ударом мяча о пол с последующей ловлей	2–3 мин	Расстояние между парами — 2–2,5 м
4	<i>Подвижная игра «Охотник за мячами»:</i> игроки строятся с мячами в шеренгу на одной стороне зала, водящий — «охотник» — стоит в стороне. По сигналу дети перемещаются на другую сторону, выполняя ведение мяча и перешагивая через фишки. «Охотник» старается выбить мяч у игроков	2–3 раза	Стараться провести мяч, не потерять его и вернуться от «охотника»
5	<i>Игровое упражнение «Жонглёр»:</i> игроки передвигаются в колонне по одному, перебрасывают мяч через натянутую над головой резинку и ловят его. Находясь справа от резинки, игрок бросает мяч двумя руками от груди вверх влево через резинку, пробегает под резинкой влево и старается поймать мяч. Затем повторяет упражнение в другую сторону	5–6 раз	Высота резинки 1,2–1,3 м, расстояние между игроками в колонне — 1,5–2 м. Сначала выполняется перебрасывание через резинку с ловлей мяча после отскока от пола, потом без отскока
6	<i>Игра в баскетбол по упрощённым правилам</i>	2 тайма по 2–3 мин	Соблюдать правила игры
Заключительная часть			
1	<i>Самомассаж рук массажными мячиками</i>	1 мин	Педагогический работник беседует с детьми о баскетболе (рассказывает, задаёт детям вопросы об элементах баскетбола)
2	<i>Построение, подведение итогов занятия</i>	1 мин	

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алычиванович, Н. Страна Баскетболля / Н. Алычиванович, Н. Власенко // Пралеска. — 2019. — № 8. — С. 16–23.

2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 30.11.2017 г. № 156 «О внесении изменений и дополнений в постановление Министерства образования Республики Беларусь от 27 ноября 2012 г. № 133 // Пралеска. — 2018. — № 1. — С. 46–48.