

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 3 Колпинского района Санкт-Петербурга.

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
На Педагогическом совете  
ГБДОУ детского сада № 3  
Колпинского района СПб  
Протокол от 20.10.2023 № 2.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 134-О от 31.10.2023  
Заведующий ГБДОУ детского  
сада № 3 Колпинского района  
СПб  
  
И.А. Фролова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа мяча»

Срок освоения: 36 дней.

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет.

Разработчик:  
Ласточкина Елена Владимировна,  
инструктор по физической  
культуре.

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность соответствует:

- Федеральному закону от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Порядку организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденному приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (вместе с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196),
- Письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 5-7 лет.

### Актуальность

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук.

Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

**Новизна:** Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития обучающихся, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т. е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Уровень усвоения:** общекультурный.

**Объём и срок освоения:** 36 академических часа. 36 учебных дня. Занятие в кружке проходит 2 раза в неделю.

**Цели и задачи программы.**

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне;
- обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол;
- познакомить дошкольников с историей игр.

**Воспитывающие:**

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию;

**Развивающие:**

- 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, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;
- умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- развивать координацию движений, ручную умелость.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** рассчитана на краткосрочный курс освоения. является ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы).

**Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов:** обучение по данной программе детей с особыми образовательными потребностями и детей-инвалидов возможно, при условии соответствия развития детей актуальным характеристикам для освоения данной программы.

**Условия приема на обучение:** строгих условий набора обучающихся по освоению данной программы нет, в группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

**Количество обучающихся в группе:** 15-20 человек.

**Формы организации занятий:** форма организации занятий – групповая (15-20 человек)

**Форма проведения занятий:** Занятия проводятся в спортивном зале, и/или ,в теплое время года, на спортивной площадке. Форма проведения –групповая/ подгрупповая

**Особенности организации образовательного процесса (в т.ч. организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей):** для реализации программы необходим физкультурный зал. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 25-30 минут, в соответствии

с возрастом детей, во второй половине дня. К проведению занятий могут быть привлечены родители воспитанников.

**Кадровое обеспечение:** занятия проводит педагог дополнительного образования, специалист в области дошкольного образования, имеющий физкультурно-спортивную подготовку. Педагог дополнительного образования имеет профессиональную подготовку и систематически проходит повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

**Материально - техническое оснащение:** в развивающей предметно-пространственной среде, в которой будет реализована программа, созданы оптимальные условия имеются оборудование и инвентарь:

Технические средства обучения: магнитофон; ИКТ, ноутбук

Спортивный инвентарь:

- Мячи: -резиновые (малые, средние, большие);
- Мячи пластмассовые;
- Мячи массажные;
- Фитболы;
- Баскетбольные корзины;
- Напольные корзины;
- Шнур для натягивания;
- Обручи;
- Кубики;
- Кегли;
- Гимнастические скамейки;
- Мишени.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» учатся

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой форме.

**Метапредметные (в области физической культуры):**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. Так, например, в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

### **Планируемые результаты освоения программы «Школа мяча»**

#### **Личностные:**

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослым, участвует в совместных играх;
- умеет выполнять простые правила;
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре.

#### **Метапредметные:**

- ребёнок двумя руками ловит мяч, бросает в кольцо, перебрасывает через сетку.
- ориентируется в пространстве;
- может самостоятельно выполнить задание по словесному указанию;
- запоминает, воспроизводит усвоенный материал;
- у ребёнка развита моторика рук;
- развиты интеллектуальные способности;
- развиты внимание, быстрота, ловкость.

#### **Предметные:**

- имеет начальные представления о правилах безопасного пользования с мячом.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество	Теория	Практика
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	5		7
4	Подбрасывание мяча	2		3
5	Перебрасывание мяча в парах	3		3
6	Перебрасывание мяча через сетку	5		5
7	Отбивание мяча	3		6
8	Забрасывание мяча в корзину	3		4
9	Знакомство с мячами футболами	1	1	
10	Упражнения с мячами футболами	4		4
11	Диагностика	4		4
12	Итоговое	1	1	
	<b>Итого</b>	36	3	33

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

### Содержание программы

месяц	Задачи	Содержание
<b>Январь</b>  Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	-ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча;  -броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы;  -подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте;  -броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении;  -ведение мяча ногой в движении - 10м не теряя мяча;  - броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)
Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	-перебрасывание мяча через сетку;  -перебрасывание мяча друг другу;  -отбивание мяча на месте;  -подбрасывание мяча с хлопками в движении;  -броски мяча в цель на меткость
История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом;  познакомить с историей возникновения мяча;  развивать ориентировку в пространстве	Знакомство с историей возникновения мяча.  Беседа «Спортивные игры с мячом».  Д/и «Что это за мяч?»  П/и «Горячая картошка», «Акулы»
Беседа	о -познакомить детей со	-беседа о спортивной игре



спортивной игре «Волейбол »	спортивной игрой волейбол, правилами игры;  -закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук;  -воспитывать целеустремлённость.	«Волейбол»;  -броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 20 раз;  - П/и «Ловишка с мячом»
Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	-познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры;  -упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук;  -развивать глазомер, ловкость.	-беседа о спортивной игре «Баскетбол»;  -забрасывание мяча в баскетбольное кольцо;  - броски мяча вверх с хлопком;  -П/и «Охотники и куропатки»
Беседа о спортивной игре «Футбол»	-познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры;  -закреплять умение мягко ловить мяч ногой;  -воспитывать целеустремленность.	-беседа о спортивной игре «Футбол»;  -забрасывание мяча в ворота.  - броски мяча друг другу.  - П/и «Охотники и куропатки»
<b>Февраль</b>  Броски мяча	-учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд;  -закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой;  -закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног;  -развивать глазомер;  -координацию движений.	-броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз);  -перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.)  передача мяча друг другу парами, в тройках;  - П/и «Лови – не лови»
Отбивание мяча	-учить отбивать мяч по кругу;  -закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно;  -закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой;	-отбивание мяча по кругу;  -броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно;  -перебрасывание мяча друг другу разными способами;  - остановка и отбивание мяча с

	<p>-развивать внимание, координацию движений.</p>	<p>помощью ног;</p> <p>-П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p>
<p>Перебрасывание мячей</p>	<p>-учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно;</p> <p>-упражнять ведению мяча по кругу;</p> <p>-совершенствовать прыжки;</p> <p>-совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении;</p> <p>-развивать ловкость.</p>	<p>- перебрасывание двух мячей в парах одновременно;</p> <p>- ведение мяча, продвигаясь по кругу;</p> <p>- прыжки на мячах – хоппах;</p> <p>- передача мяча ногой в движении;</p> <p>- П/и «Охотники и утки»</p>
<p>Отбивание мяча</p>	<p>- учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях;</p> <p>-упражнять в метании набивного мяча на дальность;</p> <p>-развивать чувство ритма.</p>	<p>- отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд;</p> <p>- перебрасывание двух мячей в парах одновременно;</p> <p>-метание набивного мяча на дальность;</p> <p>П/и «Гонка мячей по шеренгам»</p>
<p><b>Март</b></p> <p>Балансировка на фитболе</p>	<p>- учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие;</p> <p>-продолжать учить перебрасывать мяч через сетку;</p> <p>-совершенствовать навыки ведения мяча.</p>	<p>-балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны);</p> <p>- перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>-ведение мяча в движении;</p> <p>- П/и «Меткий стрелок»</p>
<p>Забрасывание мяча</p>	<p>-добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину;</p> <p>-упражнять в быстрой смене</p>	<p>-забрасывание мяча в корзину с трех шагов;</p> <p>- прокатывание набивного мяча из разных и.п.;</p>

	<p>движений;</p> <p>-закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру;</p> <p>-закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении;</p> <p>-развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>- перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками;</p> <p>- броски мяча в ворота в движении;</p> <p>П/и «Горячая картошка»</p>
Бросание и ловля мяча	<p>-учить соразмерять силу броска с расстоянием;</p> <p>-продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.</p> <p>- развивать глазомер.</p>	<p>-бросание и ловля набивного мяча;</p> <p>- забрасывание мяча в корзину с трех шагов;</p> <p>- перебрасывание мяча в парах разными способами;</p> <p>- П/и «Пятнашки на улиточках»</p>
Ведение мяча	<p>Учить вести мяч с поворотом;</p> <p>-закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок;</p> <p>-закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров;</p> <p>-развивать выносливость</p>	<p>-ведение мяча ногой с помощью ориентиров;</p> <p>- П/и «Мяч капитану»</p>
<b>Апрель</b> Перебрасывание мяча	<p>-учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы;</p> <p>-упражнять в быстрой смене движений;</p> <p>-упражнять в умении передачи мяча в движении;</p> <p>-развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>- перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы;</p> <p>- ведение мяча с поворотами;</p> <p>- отбивание мяча по кругу; передача мяча ногой в движении;</p> <p>-П/и «Мельница»</p>

Броски мяча	<p>-учить отбивать мяч ладонями в движении;</p> <p>-упражнять ведению мяча в беге;</p> <p>-упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении;</p> <p>-развивать глазомер, ловкость, чувство ритма</p>	<p>- броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать;</p> <p>- ведение мяча, продвигаясь бегом;</p> <p>- подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно;</p> <p>- П/и «Ловишка с мячом»</p>
Забрасывание мяча	<p>-закреплять навык забрасывания мяча в корзину;</p> <p>-упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы;</p> <p>-упражнять в умении броска в ворота на меткость;</p> <p>-развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>-забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) ;</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы;</p> <p>-бросание мяча в вертикальную □ цель (с 3-4м.);</p> <p>- бросок мяча ногой в ворота на меткость;</p> <p>П/и «Попади мячом в цель»</p>
Передача мяча	<p>-учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук;</p> <p>-упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах;</p> <p>-передача мяча в парах;</p> <p>-развивать координацию движений.</p>	<p>-передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении;</p> <p>- перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы;</p> <p>-перебрасывание набивного мяча в парах;</p> <p>П/и «Мельница»</p>

<p><b>Май</b> Диагностика</p>	<p>Выявить физический уровень подготовленности детей</p>	<p>-ведение мяча в движении - 10м. не теряя мяча (дети передвигаются 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, равномерно, согласованно с передвижением);</p> <p>-броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.);</p> <p>- подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте;</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении;</p> <p>- ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча;</p> <p>- броски на меткость мяча в ворота (4 из 10)</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>перебрасывание мяча друг другу;</p> <p>-отбивание мяча на месте;</p> <p>- подбрасывание мяча с хлопками в движении;</p> <p>-броски мяча в ворота на меткость.</p>
<p><b>Итоговое</b></p>		<p>Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»</p>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение программы

Наименование технологии /методов и	Содержание технологии
------------------------------------	-----------------------

приёмов	
Здоровьесберегающие технологии	Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на занятиях создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит: - Учет особенностей возрастного развития и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы. - Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
Игровые технологии	Игровые технологии используются при организации занятий, что помогает детям ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни. Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности методики проведения игр зависят от возраста.
Работа в малых группах	При изучении некоторых тем используется такая форма организации занятий как работа в малых группах. Работа в малых группах – это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем обучающимся (в том числе и менее активным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия). Группа обучающихся делится на несколько малых групп.

Для проведения занятий по программе «Школа мяча» используются методические материалы:

- Разработки бесед с детьми, для знакомства с игрой баскетбол, футбол, волейбол;
- Дидактические игры: «Виды спорта»,
- Разработка О.Р.У. с мячом;
- Техничко-тактическая подготовка;
- Упражнения «Школа мяча», подготавливающие к обучению техники игры в баскетбол
- Картотека «Подвижные игры с мячом»;
- Разработка упражнений на развитие физических качеств

Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания.

## **Структура организации занятия.**

**Вводная часть:** различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корректирующие упражнения.

**Основная часть:** ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация.

## **Методика обучения игре в баскетбол.**

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В старшей группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

## **Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.**

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо



обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

### **Методика обучения игре в волейбол.**

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

### **Методика обучения ведению мяча.**

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь 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. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

### **Методика обучения игре в футбол.**

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

### **Информационные источники.**

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. М.А. Рунова «Движение день за днём» издательство Линка-Пресс Москва, 2007г.
5. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье» издательство Аркти Москва 2004 г.
6. Е.Ф. Желобович «Футбол в детском саду» Москва 2009 г.
7. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей» Москва 2008 г.
8. В.В. Маркевич «Игры на свежем воздухе» Минск 2004 г.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Виды контроля, их периодичность:**

**Текущий контроль** – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**Итоговый контроль** – проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

В ходе реализации программы обучающийся должен уметь:

#### **Старшая группа**

##### **Вести мяч:**

- с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

##### **Бросать мяч в кольцо:**

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;

##### **Бросать мяч в ворота:**

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу;

