

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПИТЛЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 111
от 19.06.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ - Питлярская СОШ
«Образовательный центр»
 Горнова Н.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию

«Школа мяча»

(для детей с 5 - 7 лет, нормативный срок освоения 1 год)

Разработчик программы:

Осинцев Георгий Анатольевич,
педагог дополнительного
образования

2021

Оглавление

I Пояснительная записка.....	2
1.1 Актуальность программы.....	2
1.2 Новизна программы.....	3
1.3 Целесообразность программы.....	3
1.4 Цель и задачи программы.....	4
1.5 Отличительные особенности программы.....	5
1.6 Социальное партнерство между инструктором педагогами и родителями.....	9
1.7 Результат.....	9
II. Учебно – тематическое планирование.....	11
2.1 Старшая группа.....	11
2.2 Подготовительная группа.....	12
III Общая характеристика программы.....	13
3.1 Комплексно тематическое планирование интеграции ОО «Физическое развитие».....	14
3.2 Интеграция ОО«Физическое развитие» с другими областями.....	15
IV Содержание программы.....	16
4.1 Раздел «Теоретическая подготовка».....	16
4.2. Раздел «Охрана труда и техника безопасности».....	18
4.3. Раздел «Общая физическая подготовка».....	19
4.4. Раздел «Специальная физическая подготовка».....	20
4.5. Раздел «Техническая подготовка».....	23
4.6. Раздел «Тактическая подготовка».....	26
4.7. Раздел «Соревновательная подготовка».....	26
4.8 Раздел «Контрольные нормативы».....	26
V Список литературы.....	30

1. Пояснительная записка

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для детей дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы). В соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в Программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

1.1 Актуальность программы.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.)» которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Выявлено, что дети нашего региона испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр мультфильмов, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту. Повышение эффективности физического воспитания детей именно старшего дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. В тоже время усиливаются требования к подготовленности воспитанников детского сада к учебным предметам в школе, в том числе к физической культуре, где уже в первом классе ребенок изучает игровые виды спорта и поэтому на базе МБОУ – Питлярская СОШ «Образовательный центр» была разработана программа по дополнительному образованию «Школа мяча». Но с внедрением в дошкольное образование федеральных государственных образовательных стандартов целью которых является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с

возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Пришла необходимость внести изменения и дополнения в дополнительную образовательную программу «Школы мяча».

1.2 Новизна программы

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников старшего дошкольного возраста на основе спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол, обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Данная программа была разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;

- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; «индивидуализации дошкольного образования»

- принцип интеграции образовательных областей

- принцип гармоничности образования;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности»;

- сотрудничество «Организации с семьей»

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

1.3 Целесообразность программы.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место в физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДОО секции «Школа мяча»

Почему именно «Школа мяча»?

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается –мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без

особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

1.4 Целью программы освоение техники игры в футбол, баскетбол, и волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих **задач:**

Образовательные

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом
- Обучать правилам и элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол;
- Познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр;

- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей)

Воспитательные:

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и спортивным играм;.
- 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, глазомер умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

1.5 Отличительная особенность программы

Программа «Школа мяча» реализуется вне рамок основной деятельности дошкольной образовательной организации по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками старших дошкольных групп в дошкольных образовательных организациях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания для обеспечения готовности ребенка к школе. При разработки и составлении содержания программы обучения детей предусмотрены методы и приемы. Которые направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к спортивным играм с мячом. Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе секционной работы большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к физическими упражнениями, к спортивным играм.

Формы, методы и приемы обучения

Основные формы в процессе реализации Программы: беседы; игры; инструктажи; разучивание комплексов; специально организованная

секция; игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техникой игры с мячом; спортивные праздники и развлечения, тестирование и медико - педагогический контроль.

Методы

- ***наглядный метод***, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- ***словесный метод***, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- ***практический метод***, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- ***игровой метод***, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- ***соревновательный метод***, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Наглядные методические приемы:

- ***зрительная наглядность***, заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- ***тактильно- мышечная наглядность***, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;
- ***слуховая наглядность***, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Средства обучения:

- оборудование физкультурного зала: мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини- баскетбольные, футбольные), снимающиеся баскетбольные щиты с корзинами, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, фитболы , тренажёрного зала и спортивной площадки;
- технические средства обучения;

- учебно- наглядные и учебные пособия (экранно- звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога

Возрастные особенности

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения. Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

На шестом году жизни ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

У детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Детей старшего дошкольного возраста знакомят с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли; знакомят, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. В старших группах разучивают элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. Игры, игровые упражнения и задания с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Задачи обучения для детей 5-7 лет:

- Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде;
- Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;
- Развивать психофизические качества;
- Воспитывать положительные нравственно волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведения.

- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
- Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
- Развивать точность, координацию, глазомера.
- Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

Режим работы секции «Школа мяча»:

Количество занятий в неделю	Старшая группа
	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий в год	76
Длительность одного занятия	45 мин
День недели	Вторник и суббота
Время проведения	Вторник(10:30-11:15) Суббота(14:30 – 15:15)
Количество детей, посещающих секцию	10

Структура секционных занятий

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить занятие.

I. Вводная часть.

II. Цель- подготовка организма к сложным упражнениям.

Ходьба, корригирующая ходьба, бег, дыхательные упражнения. 8 мин.

II. Основная часть. Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях. Разминка под музыку (аэробные упражнения), обучение движениям с мячом, дыхательные упражнения, подвижная игра, эстафеты. 32 мин,

III. Заключительная часть. Цель– приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения. Релаксацию, речевка, спокойная ходьба 5 мин,

1.6 Социальное партнерство между педагогом дополнительного образования и родителями.

Взаимодействие с педагогами ДОУ

Взаимодействие с педагогами осуществляется в повседневной жизни детей посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений, выступления на Педагогических советах Учреждения, хорошей традицией стало для нас проведение спортивных соревнований среди сотрудников ДОУ.

Взаимодействие с родителями

Сегодня очевидно, что наиболее успешно ребенок развивается, воспитываясь в двух институтах – семье и дошкольном учреждении. В основе новой философии взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность.

Совместная работа инструктора по физической культуре с родителями и воспитанниками помогает решить важные проблемы и создавать условия для развития и формирования целостной личности, духовности, нравственности, творческой индивидуальности детей. Взаимодействие с родителями осуществляется через такие виды совместной деятельности, как : *информационная* – выпуск буклетов, дни открытых дверей, родительские собрания, вечера вопросов и ответов, и т.д.;

воспитательно -развивающая – вовлечение родителей в учебно-тренировочную социально-значимую деятельность;

спортивная – укрепление и сохранение здоровья ребенка;

досуговая – вовлечение родителей в соревнования;

просветительская – работа с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, индивидуальные беседы и консультации

1.7 Результат

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие не только представлений о спорте, но и применении приобретенных навыков и умений. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе не является самоцелью, это лишь значимые для воспитанников ориентиры на пути их личного становления перед поступлением в школу.

Требования к уровню освоения знаний — знать:

– историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола; правила ведения счета в волейболе, футболе; доступные приемы спортивного самомассажа; спортивную терминологию; правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч:

- с расстояния 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м.;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5м. в цель (ворота).

Отбивать мяч:

- на месте правой и левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед;
- ловить мяч ногой.

2. Учебно - тематическое планирование

	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
.	Теоритическая основа	1	1	
.	Техника безопасности	1		
.	Общая физическая подготовка	10		10
.	Специальная физическая подготовка	10		10
.	Техническая подготовка	10		10

.				
.1	Броски мяча	10		10
.2	Перебрасывание мяча	10		10
.3	Перебрасывание мяча в парах	3		3
.4	Перебрасывание мяча через сетку	3		3
.5	Отбивание мяча	3		3
.6	Забрасывание мяча в корзину	3		3
.7	Упражнения с фитболами	2		2
.	Тактическая подготовка	1		1
.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	1		
	Итоговое			
	Итого:	68		67

№ занятия	Основное содержание занятий	Основная направленность
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.	Вводное занятие
2.	Обучение ловле, броскам, ведению мяча». П/и «Овладей мячом».	Обучение ловле, броскам, ведению мяча
3.	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	Развитие внимания, умение реагировать на различные

		звуковые сигналы
4.	Броски мяча вверх и ловля после отскока. П/и «Кошки-мышки», «Тише едешь, дальше будешь!»	Развитие скоростных навыков и выносливости. Обучение ловле мяча.
5.	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	Развитие скоростных навыков и выносливости
6.	Занятие на развитие быстроты. Проведение командной эстафеты: «эстафета с мячом в руках», «бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	Развитие скоростных навыков и выносливости
7.	Занятия на развитие прыгучести. Упражнения: 1.Прыжки через скакалку «Пружинка» 2.Напрыгивание на предметы различной высоты. 3. Выпрыгивание из полуприседа. Игры: «кого меньше мячей», «Обгони мяч»	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие координации движений
8.	Передача мяча двумя руками от груди. Закрепление навыков прыгучести. П/и «Бой петухов».	Обучение передачи мяча на месте. Развитие координации движений, выносливости.
9.	Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча. П/и «Поймай мяч». «Охотники и утки».	Развитие физической силы и выносливости
10.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Кто дальше бросит».	Тренировка дыхательной и сердечно - сосудистой системы
11.	Занятие на развитие ловкости. Комплекс упражнений: 1.Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях. 2.Прыжки с места с поворотом на 180,360°	Обучение бросанию и ловле мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции.

	3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».	
12.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции, умения играть в коллективе.
13.	1. Ведение мяча на месте, не глядя на него. 2. Ведение мяча правой и левой рукой произвольно двигаясь по площадке. Игра «Займи свободный кружок». Игра «Лови-бросай»	Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.
14.	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока. 2. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке. П/и «Мотоциклисты». П/и «Поймай мяч».	Учить вести мяч, развивать ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.
15.	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	Воспитание дружеских отношений в коллективе через совместные игры
16.	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2. Ведение по кругу пр. и лев. рукой. 3. Ведение, свободно двигаясь по площадке. 4. Игра «займи свободный кружок». 5. Броски мяча в корзину с места.	Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию

		выдержки, развитию глазомера и равновесия.
17.	Веселые старты « Мы – дружные!»	Чувства товарищества, командной игры.
18.	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом: 1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд. 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз. 3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	Умение владением мячом, ловля мяча, ведение
19.	Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений: 1.Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением. 2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча. 3. Подвижные игры: «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования. 4.Произвольная игра детей с мячом на площадке.	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние
20.	Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений:	

	1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку. 2. Введение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты. 3. Введение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения. 4. Работа в парах: Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра. 5. Игра «За мячом». 6. Игра «Попади!». Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи.	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние
21.	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	Развитие координации движений, быстроты реакции
22.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	Совершенствование навыков бега и ускорения
23.	Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. 2. Жонглирование мячом ногами, 3. Введение мяча между флажками на различной скорости. 4. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. 5. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. Игра: «Убойный футбол»	Развитие координационных способностей и ловкости
24.	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в	разучивание элементов техники

	ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	игры в футбол.
25.	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий»	Развитие координации, умение владеть мячом
26.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	Точность движений, силовые качества
27.	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»	Умение работать в команде, быстро реагировать на сигналы и соблюдать правила игр
28.	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	Умение сохранять равновесие
29.	Подвижные игры на развитие координации: “Борьба за мяч”, “перестрелка”, мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	Развитие координации движений и быстроты реакции в игровой обстановке
30.	Знакомство с игрой «пионербол». Комплекс упражнений: Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой Ударить мяч о землю и поймать двумя руками Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой. Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	Умение бросать мяч на дальние расстояния
31.	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	Развитие навыков метания мяча. Умение ловить мяч
32.	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай	Умение быстро реагировать на

	и догони»	изменение событий; точность координации движений
33.	Знакомство с теннисным мячом. Выпрыгивание вверх с вытянутыми вверх руками Отталкивание от скамейки со сменой ног. Выпады на правую со сменой (левую) Игры: «Прокати мяч»	Обучение в игровой форме катанию в заданном направлении мяча и ловле его, развитие внимания и быстроты реакции детей.
34.	Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».	Развитие скоростных качеств (бег), ловкости
35.	Эстафеты с разными видами мячей: «Донеси – не урони», «Прокати», «Кто больше», «Попади в обруч», «Вместе весело шагать....»	Умение работать в команде. Развитие быстроты реакции
36.	Знакомство с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Катание мяча между ног. 2. Подбрасывание мяча над головой, делаем хлопок и ловим. 3. Поймать мяч на вытянутых руках. 4. Основы игры в пионербол. Игры: «Лови мяч», «Горячая картошка»	Обучение бросанию и ловле мяча
37.	Занятие с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Броски мяча в стены двумя руками и ловля. 2. Броски мяча в стену одной рукой (поочередно) и ловля двумя руками. 3. Дриблинг мяча двумя руками, затем поочередно каждой рукой. Игры: «Попади в цель», «Съедобное - несъедобное», «Не урони».	Обучение бросанию и ловле мяча
38.	Подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись неслышно», «Кто самый ловкий»	Развитие ловкости и быстроты бега
39.	Подвижные игры на внимание: «Не	Развитие

	перепутай!», «Три движения», «Быстрый шаг», «Стой спокойно», «Западня»	внимательности посредством различных заданий
40.	Изучение стойки и перемещение. Комплекс упражнений: 1. Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая, взгляд вперед. Остаться в таком положении, а руки согнут и расположить перед туловищем. Это и есть среднее положение стойки готовности. 2. Из среднего положения готовности принять высокое, а затем низкое положение. 3. В среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны. 4. То же перемещение, но бегом. 5. То же скачком. 6. Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять исходное положение для передачи мяча сверху. 7. То же, но принять И.П. для передачи снизу. 8. Игра в «Пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в среднем положении стойки готовности.	Развитие координации движений. Умение владеть мячом
41.	Закрепление навыков правильной стойки и перемещения. Комплекс упражнений тот же. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч!», «Охотники и утки».	Развитие координации движений. Умение владеть мячом
42.	Закрепление навыков правильной стойки и перемещения. Эстафета.	Развитие скоростных качеств
43.	Подвижные игры на реакцию: «Горячая картошка», «Колечко», «Шарик в ладони», «Съедобное - несъедобное»	Умение быстро реагировать на заданный сигнал
44.	Подвижные игры с мячом: «Козел»,	Умение попадать в

	«Вышибалы», «Стрелок», «Один в круге»	цель с разной дистанции, умение ловить мяч
45.	Изучение нижней и верхней передачи. Комплекс упражнений: 1. Игрок держит мяч перед лицом (кисти образуют «ковшик»), сгибает ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку – имитация передачи сверху. 2. В парах. Расстояние между игроками 4м. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении головы. Партнер из И.П., разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу. 3. То же, но мяч набрасывают партнеру в метре левее, правее, ближе или за голову. Игрок перемещается под мяч и выполняет передачу сверху. 4. Передача мяча сверху в парах. 5. Передача мяча сверху над собой. Игры: «Свеча», «Мяч партнеру», «Спираль».	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча
46.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Комплекс упражнений тот же. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями», «Змейка с мячом», «Да или нет!»	Умение правильно выполнять правила игры
47.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями», «Змейка с мячом», «Да или нет!»	Совершенствование скоростных качеств, выносливости
48.	Подвижные игры: Мяч с хлопком», «Хитрый мяч», «Сторож и волк», «Попади мячом»	Улучшение координации движений и попадания в цель
49.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Эстафета с мячом	Отработка ускорения
50.	Подвижные игры: «Удочка», Разведчики», «Кто дальше»	Развитие силовых качеств
51.	Подвижные игры: Лунки», «Передай мяч»,	Развитие координации движений, глазомера,

		ориентировки в пространстве
52.	Подвижные игры народов мира: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Хлебец», «Печки», «Скачки»	развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног. Воспитание чувства толерантности, уважения к другим нациям
53.	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	Умение быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений
54.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	Совершенствование навыков бега и ускорения
55.	Подача. Комплекс упражнений: 1.Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх и дать упасть на пол. 2.Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной рукой на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед - вверх левой руки, - для верхней прямой передачи. Игры: «Подай и попади», «Снайперы».	Знакомство с основными способами подачи мяча
56.	Закрепление навыков подачи мяча.	Совершенствование навыков работы с мячом
57.	Закрепление навыков подачи мяча	Развитие точности движений
58.	Подвижные игры: «Стой-беги!», «Собачка», «Не упусти мяч», «Мяч соседу», «Мяч по кругу»	развитие внимания, реакции на сигнал, ловкости, быстроты
59.	Прием подачи. Комплекс упражнений:	

	1. Два игрока располагаются на противоположных сторонах площадки. Один игрок подает мяч, а тот двумя руками сверху принимает его. 2. Игры: «Сумей принять», «Кто лучший»».	
60.	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Сумей принять», «Пятнашки», «Змейка».	Развитие силовых качеств, выносливости
61.	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Горячая картошка», «К тебе это относится?», «Лови мяч!»	Упражнение в ловкости, быстроте реакции
62.	Закрепление навыков приема подачи. Игры «»Сумей принять», «Кто лучший!»	Развитие ловкости, умение правильно оценивать расстояние до объекта
63.	Закрепление навыков приема подачи.	
64.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Ну – ка отними!»	Развитие ловкости, внимания, силовых качеств
65.	Подвижные игры: «Точный удар», «Пингвин с мячом», «Сбей мяч», «Охотники и утки»	развитие ловкости, меткости, глазомера
66.	Веселые старты «Как много видов спорта!»	Развитие выносливости; умения работать в коллективе
67.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Игры: «Поймай мяч», « Бег с препятствиями», «Змейка с мячом», «Да или нет!»	
68.	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Сумей принять», «Пятнашки», «Змейка».	

3. Общая характеристика программы

Организация интегративного курса физического воспитания дошкольников по дополнительному образованию. Дополнительное образования социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах

деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о видах спорта - футбол, волейбол, баскетбол овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные задачи психолого-педагогической работы:

- воспитание физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4. Содержание программы

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных спортсменов: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую.

Контроль за степенью усвоения учебного материала, уровнем физического развития и подготовленности представлен в разделе – контрольные нормативы.

При организации и проведении занятий по баскетболу, волейболу, футболу следует строго соблюдать правила техники безопасности и охраны труда, представленные в разделе – охрана труда и техника безопасности.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных, половых особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

4.1 Раздел «Теоретическая подготовка»

Для активного использования упражнений с мячами детям необходимо познакомиться с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также помочь овладеть разнообразными игровыми действиями с разными видами мячей.

Для расширения знаний детей, удовлетворения творческих проявлений необходимо построить работу по направлениям:

1. Исследование свойств мячей и их возможностей.

Почему мяч круглый? Бывают ли мячи другой формы? Из чего делают мячи? Почему некоторые мячи полые внутри, а некоторые набиты разным материалом? Какие мячи тонут, а какие нет? Что происходит с нашим организмом (сердцем, легкими, кожей) когда мы бежим за мячом, прыгаем на мяче?

В результате экспериментальной деятельности дети приобретают опыт самостоятельной деятельности с мячом, исследовательской работы, новые знания и умения, составляющие целый спектр психических новообразований

2. Историей спортивных игр с мячом.

Необходимо познакомить детей со следующей спортивной терминологией: игровая дисциплина, замена, видеть площадку, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды

Основные элементы техники спортивных игр: подача (бросок одной рукой), прием мяча (ловить, не прижимая к себе), передача мяча (бросок или волейбольная-баскетбольная передача), перемещение (без мяча и с мячом различными способами, в стойке волейболиста-баскетболиста), удар по мячу (правой-левой ногой), финт (обманное движение в футболе, баскетболе), ведение мяча (рукой, ногой), штрафной бросок, вбрасывание (баскетбол, футбол), двусторонняя игра (футбол, баскетбол, пионербол).

Определение победителя в спортивной игре:

- волейбол – победу одерживает та команда, которая наберет 25 очков в трех партиях (15 очков для дошкольников);
- баскетбол – побеждает команда, которая набрала больше очков за 4 четверти игры (по 25 мин) (две четверти по 5–7 мин для дошкольников);
- футбол – побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 45 мин (по 5–7 мин для дошкольников).

Культура поведения на спортивных соревнованиях, спортивные ритуалы

Участие в спортивных соревнованиях предполагает знание следующих спортивных правил и традиций:

- на площадку выходить друг за другом, не торопясь и не толкаясь;
- первым всегда идет капитан команды, который участвует в розыгрыше мяча;

- перед игрой необходимо поздороваться со своими соперниками, а после нее обязательно поблагодарить их за интересную встречу;
- нельзя спорить с судьей и соперником, отвлекаться от игры;
- если мяч выбыл из игры, его необходимо отдать судье или его помощнику;
- если в игре возникли спорные или непонятные моменты, то необходимо обратиться ко взрослым;
- по окончании соревнования игроки строятся на специальной линии и по сигналу судьи выходят друг за другом со спортивной площадки.

Эти правила необходимо разучить и научиться выполнять на занятиях, а затем строго соблюдать во время соревнований.

Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды

Чтобы стать настоящим спортсменом, нужно не только научиться правилам самой игры, но и уметь согласованно действовать с игроками своей команды. Это очень важно для достижения общей победы. Каждый игрок команды занимает на спортивной площадке свое определенное место:

- в футболе – вратарь в воротах, защитники перед ним (ворота защищают), нападающие у средней линии, чтобы быстрее к воротам соперника добежать;
- в баскетболе – нападающие ближе к корзине соперников, а защитники ближе к средней линии, чтобы успеть сою корзину защитить;
- в волейболе – все бывают и защитниками, и нападающими, потому, что игроки все время переходят с места на место; но нельзя вставать или переходить куда захочется, обязательно по часовой стрелке; не нужно при переходе толкать своего товарища, если он еще не перешел на другое место; лучше ему подсказать, куда нужно перейти.

В игре допускаются обращения к своему товарищу со специальными словами-подсказками (пасуй, держи, сильнее, аут и т. д.). Эти слова быстро запоминаются во время тренировочной игры и используются на соревнованиях.

4.2.Раздел «Охрана труда и техника безопасности»

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке

- В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены;
- Упражнения выполняются по сигналу взрослого;
- Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям;
- Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей;
- Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже;

- Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого;
- Не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование.

Правила по технике безопасности во время спортивных игр

- Игры должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим;
- Запрещается играть с украшениями на любой части тела. Ногти должны быть коротко острижены;
- Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями;
- Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого;
- Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки, употреблять непристойные выражения и жесты. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

Рекомендации инструктору физического воспитания

Основное правило – это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья:

Соблюдать санитарно-гигиенические требования;

Учить детей правилам пользования спортивным инвентарем;

При метании любых игровых пособий соблюдать четкую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок;

В целях обеспечения безопасности учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях;

Заранее обговорить с родителями требования к спортивной одежде и обуви;

4.3 Раздел «Общая физическая подготовка»

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым

педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость— способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся

обстановки и всегда находить оптимальное решение. Измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения.

При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

Быстрота, как физическое качество— это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

При недостаточном уровне развития физических качеств невозможно полноценно овладеть техникой движений с мячом. При планировании процесса развития физических качеств учитываются возрастные и сенситивные периоды, в которые при использовании специально отобранных средств физического воспитания можно добиться максимального изменения данного качества.

Упражнения на развитие двигательных способностей

Выбор упражнений основывается на рекомендациях образовательной программы физического воспитания в ДОУ «От рождения до школы».

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении и на месте: ходьба и бег в разных исходных положениях, направлениях и с различной скоростью; перемещения приставным и скрестным шагом; наклоны; отведения конечностей (с отягощениями и без); прыжки и подскоки. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, скакалкой, стандартными мячами, со специальными предметами

Правильное дыхание и дыхание во время выполнения физических упражнений

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию,

что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера: упражнения по программе физического воспитания (возможно включение самоконтроля и взаимоконтроля осанки), упражнения с различными мячами, контрастные упражнения, «Школа мяча».

4.4 Раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических качеств в спортивных играх. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Изучение элементов техники спортивных игр в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч, баскетбольный мяч, волейбольный мяч), мантишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров, сетка, баскетбольные щиты.

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и др.).

Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Сочетание бега с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, согнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Стойки. Учить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку (стойка баскетболиста схожа со стойкой волейболиста), из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед,

тяжесть распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Стойка волейболиста. Во время игры игроки находятся в какой-либо одной из трех стоек: либо высокой, либо средней, либо низкой. Для детей дошкольного возраста более приемлемы высокая и низкая стойки.

Высокая – ноги на ширине плеч, параллельно друг другу или одна впереди другой. Вес тела равномерно распределен. Колени слегка согнуты. Стойка сохраняется даже во время перемещений по площадке.

Средняя – корпус наклонен вперед, колени впереди ступней, плечи впереди колен. Руки – над коленями, держать параллельно бедрам.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Овладение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, остановка после быстрого бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Прыжки – подпрыгивания на двух ногах; подпрыгивания с разнообразными движениями рук, туловища, поворотами, вращениями; подпрыгивания на одной ноге, ноги скрестно – врозь – вместе.

Занятия на тренажерах

В дошкольном учреждении на занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести также гантели пластмассовые (0,5 кг), медбол (1 кг), шведскую стенку, (из разряда нестандартного оборудования), коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

Инструктор знакомит детей с тренажерами, разучивает упражнения. С этой целью используется показ, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточка-схема, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Физкультурный досуг (активный отдых): один раз в два месяца организуется физкультурный досуг. Его содержание составляют уже освоенные на занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу включены подвижные игры, эстафеты, аттракционы. Основное назначение физкультурного досуга – организация активного отдыха). В конце года проводится итоговое занятие – состязательное развлечение с приглашением родителей.

Специальная разминка и отдых

Перед началом занятий дети должны в течение 6–8 минут размяться, разогреться. Начинать разминку следует с дыхательной гимнастики, ОРУ. Упражнения следует начинать с самых легких, постепенно увеличивая нагрузку. Разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. Выполнение упражнений под рифмованные фразы инструктора, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям. Важны также растягивающие упражнения на те группы мышц, которые задействованы по ходу занятия и, соответственно, наиболее подвержены травмам.

4.5 Раздел «Техническая подготовка»

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры является выделение тех действий, которые составляют основу техники любой подвижной или спортивной игры с мячом. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Цель обучения движениям с мячом – выработка умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

На начальном этапе целесообразно учить различным действиям и играм с мячом; знакомить с некоторыми свойствами мяча, показав зависимость высоты отскока от прилагаемой к мячу силы, дальности броска – от силы и веса мяча; затем осваивать и закреплять простые броски в разных направлениях, из одной руки в другую и т. д. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряется с мускульным ощущением сопротивления мяча, ребенок начинает действовать им без зрительного контроля, т. е. появляется чувство мяча.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади и сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх и вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч по-разному в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним;

приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом

Ловля мяча – учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки волейболиста (баскетболиста). Ловля мяча кистями рук в стойке, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу. Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и ловить его. Не сразу удастся рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

Передача мяча – осваивается одновременно с ловлей мяча, но после того, как дети научатся правильно принимать стойки и держать мяч. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди после отскока от пола, стены или щита. После 3–5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе. Ловля и передача мяча выполняется сначала на месте, затем при ходьбе и при беге. Далее формируется умение ловить мяч, летящий навстречу и с боку, низко и высоко, на месте и в движении. При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умения передавать его как правой, так и левой рукой.

Ведение мяча – на начальном этапе обучения осваивается техника отбивания мяча обеими руками на месте, правой и левой рукой попеременно, что позволяет усвоить способ накладывания руки на мяч. Детям старшего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем осваивается умение ведения на месте одной рукой, попеременно правой и левой, далее в движении сначала шагом, затем бегом. Главное внимание обращается на правильное положение руки и головы, на контроль над мячом с помощью бокового зрения, на выработку чувства ритма, умения координировать движения рук и ног. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча. Совершенствуя технику ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

Ребенок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а толкать его, ладошка должна быть упругая, пальцы расставлены; смотреть вперед, а не на мячик; вести не прямо перед собой, а чуть сбоку. Ладонь согнута в виде

чашечки и не касается мяча, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль.

Броски мяча в цель, через сетку и в корзину.

Бросать мяч можно различными способами: из-за головы двумя руками, двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Первые два способа применяются на занятиях для тренировки в технике броска вдаль, но непосредственно в играх с мячом при передаче мяча, забрасывания в корзину, через волейбольную сетку, попадании в цель – везде, где требуется точность броска, применяется бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Для формирования навыков бросания мяча по высокой траектории, а также для создания ее зрительного образа детям нужно давать упражнения в перебрасывании через высоко подвешенную сетку (высота 1,7–1,8 м), затем можно перейти к забрасыванию мяча в баскетбольную корзину.

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

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх и вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Ведение мяча ногой – осваивается техника последовательных толчков внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

Начинать обучение лучше всего с ведения по прямой шагом и на бегу. Скорость шага и бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, и, при сопротивлении соперника. Дети должны знать, что: мяч надо вести дальше от соперника ногой; при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и в самой игре в футбол.

Удары по мячу – осваивается техника удара по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком. Удары сначала выполняются по неподвижному, затем по катящемуся, далее – по летящему и отскочившему от пола мячу.

Приемы мяча – осваиваются приемы мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Движение выполняется как правой, так и левой ногой. Начинать обучение ведению рекомендуется по

прямой на бегу, скорость бега постепенно увеличивать. По мере овладения техникой можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек.

Вбрасывание мяча – мяч берут обеими руками и заносят за голову. Лучше, если концы больших пальцев будут соприкасаться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросить партнеру мяч в нужном направлении. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.

Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение двух лет. Много время отводится подготовительным и подводящим упражнениям, подвижным играм, эстафетам. Обязательно дети знакомятся с основными правилами тех спортивных игр, элементы которых осваиваются.

В занятия также включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц; закаливающие мероприятия и упражнения на снижение эмоционального напряжения; специальные упражнения на формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины; упражнения и игры на развитие волевой и мотивационной сферы детей, формирования у них интереса и положительного отношения к спортивной деятельности.

4.6 Раздел «Тактическая подготовка»

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам» и т.д.
Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ведения мяча, бросков мяча в корзину, ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игр, угловых, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча, подаче.
Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

4.7 Раздел «Соревновательная подготовка»

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

4.8 Раздел «Контрольные нормативы»

Требования к контрольным нормативам

Методы и средства контроля в теории и практике физического воспитания дошкольников должны отвечать следующим требованиям:

- соответствовать критериям стандартизации (надёжность, информативность, наличие систем оценки, стандартность условий проведения);
- быть простыми и доступными возможностям детей;
- по возможности исключать влияние предыдущего двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития;
- быть применимыми в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего оборудования и инвентаря;
- позволять количественно оценить результат.

Проводить диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста по двум блокам показателей:

- уровень развития физических качеств и двигательных способностей,
- степень сформированности основных (по программе физического воспитания в ДООУ) и специальных двигательных умений и навыков.

Диагностические средства

- Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты и простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.
- Для оценки уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии проводить интервьюирование, как в процессе занятий, так и специально организованное. Индивидуальные и групповые беседы.
- Для оценки уровня сформированности специальных двигательных навыков использовать следующие контрольные упражнения и игры:

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 м 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)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.

	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.	2 раза из 10
«Школа	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой.

мяча»	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	2 раза потерял мяч. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз 2 раза потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз

3 Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009.
5. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
7. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
8. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб. – метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.

10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.

11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.

12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.

13. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.

14. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча»
Москва ТЦ
«Сфера» 2013г.

15. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ
«Сфера» 2013г.

Интернет ресурсы:

1.<http://thelib.ru/books/s>

2. <http://www.yaselki.ru/informatsiya-o-yaslyah/sportivnye-igry-v-detskom-sadu>

3. <http://www.maam.ru/detskijasad/sportivnye-igry-v-detskom-sadu.html>

4. <http://cherepanova.usinsk-detsad22.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie/8-dopolnitelnoe-obrazovanie>

5.<http://dsn4.ru/index.php/osnovnaya-obshcheobrazovatelnyaprogramma/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

