Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 57 «Катюша»

Принято решением педагогического совета № 1

Протокол № 1 от «04» сентября 2023 года

Утверждено

Заведующий МБДОУ «Детский сад №57 «Катюша»

_____Е.Н. Пекишева

Приказ №114 от «04» сентября 2023 года

Пекишева Елена Николаевна

Подписан: Пекишева Елена Николаевна
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад № 57 ""Катюша""", CN=Пекишева Елена Николаевна, E=ds57@city.tambov.gov.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.05 13:24:32+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение игре с мячом»
для детей 3-5 лет
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации: 2 года

Тамбов, 2023

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.3	Формы аттестации
2.4	Оценочные материалы
2.5	Методические материалы
2.6	Список литературы

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность — естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч — это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса

и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. 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 учреждениях. 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.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс».

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, 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.

Направления работы:

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры с бросанием, отбиванием, ведением мяча.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

Задачи обучения:

1. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
2. Познакомить дошкольников с историей мяча;
3. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.;
4. Развивать крупные и мелкие мышцы обеих рук, подвижность суставов пальцев и кистей;
5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений;

6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость и силу;

7. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение;

8. Воспитывать эстетические потребности личности ребёнка, а также развивать волю и целеустремлённость.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям, возрасту и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей;

2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;

3. формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты у детей.

Задачи второго года обучения:

1. Развивать глазомер, координацию движений, пространственную ориентировку;

2. Воспитывать умение играть коллективно, вырабатывать такие качества как, смелость, терпение, настойчивость, самостоятельность;

3. Формировать сознательное отношение к действиям с мячом;

4. Развивать интерес к спортивным играм;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Возраст детей: программа составлена для детей3- 5 лет.

Сроки реализации программы: 2 года

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале.

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год (с сентября по май). Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий составляет 15-20 минут.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения, конкурсы, выставки.

Принципы построения программы:

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к ребенку с учетом состояния его здоровья, физического развития, уровня физической подготовленности и уровня развития двигательной активности.

Принцип сознательности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Систематичность и последовательность обучения, постепенность усложнения материала и его повторяемость:

- *систематичность* обеспечивается регулярностью проведения занятий, правильным планированием учебного материала;

- *последовательность* предлагает обучение новому движению после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;

- *повторяемость* обеспечивает постоянное повышение сложности учебно-тренировочных занятий;

Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей, их физической подготовленности;

Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении, является важным условием предупреждения травматизма.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребёнка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом.

Дети должны освоить технику игры в баскетбол, футбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения); действия с мячом: броски, ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подбрасывание мяча, перебрасывание мяча через сетку. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Работа с родителями:

- индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях;
- папки-раскладушки, папка «Мой весёлый звонкий мяч…» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение

мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.);

- анкетирование по вопросам физического воспитания детей;
- информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Достичь высокого физического развития детей, возможно, только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

Работа с педагогами:

беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы

Первый год обучения

Раздел 1.Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей.

Первичная диагностика исходных показателей:

- подбрасывать и ловить мяч двумя руками, на месте;
- бросок мяч в корзину, поставленную на пол, способом от груди;
- перебрасывание мяча двумя руками друг другу;
- метание мяча в вертикальную цель.

Формы занятий: индивидуальная, групповая, беседа.

Раздел 2. История возникновения мяча.

Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.

Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?», «Играй, играй мяч не теряй».

Формы занятий: беседа, групповая, игра.

Раздел 3. Беседа о спортивных играх

Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить детей со спортивными играми баскетбол, волейбол, футбол. Воспитывать целеустремленность. П/и «Мы весёлые ребята».

Формы занятий: групповая, беседа.

Раздел 4. Элементы игры в баскетбол

Тема 4.1. Прокатывание мяча

Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.2. Подбрасывание мяча

Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.3. Броски мяча

Бросание мяча об землю и ловля его. П/и «Поймай мяч».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.4. Перебрасывание мяча

Перебрасывание мяча друг другу парами. П/и «Стой».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Тема 4.5. Отбивание мяча

Отбивание об пол 2-3 раза. П/и «Зайчики».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Тема 4.6. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

.Бросание мяча двумя руками из-за головы.

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.7. «Разноцветный быстрый мяч»

Спортивный праздник.

Формы занятий: соревнование.

Раздел 5. Упражнения с фитболами

Учить балансированию на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны), сохраняя равновесие. Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Раздел 6. Элементы игры в футбол

Тема 6.1. Удары по мячу

.Отбивание мяча правой и левой ногами по 4-5 раз подряд. Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 6.2. Передача и остановка мяча

Прокатывание мяча между двумя линиями, веревками(2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой.Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Раздел 7. Подвижные игры и эстафеты с мячом

Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. Закрепление изученных умений и навыков с мячом. П/и «Мячи разные несём», «Наоборот», «Колобок», «Десять передач», и другие.

Формы занятий: групповая, сюжетно-игровая, соревнование.

Раздел 8. Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей (тесты).

Подведение итогов.

Формы занятий: индивидуальная, групповая, беседа

Содержание программы

Второй год обучения

Раздел 1.Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей.

Первичная диагностика исходных показателей:

- передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте;
- передача мяча двумя руками в движении;

Формы занятий: индивидуальная, групповая, беседа.

Раздел 2. Беседа о спортивных играх

Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить детей со спортивными играми баскетбол, волейбол, футбол. Воспитывать целеустремленность. П/и «Ловишки с мячом», П/и «Мельница».

Раздел 3. Элементы игры в баскетбол

Тема 3.1. Броски мяча

Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз. Бросание мяча друг другу с хлопком. П/и «Ловишки с мячом».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Тема 3.2. Перебрасывание мяча

Перебрасывание набивных мячей разными способами, из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 3.3. Отбивание мяча

Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. П/и «Лови – не лови».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 3.4. Ведение мяча

Учить вести мяч с поворотом. П/и «Мяч капитану».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 3.5. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

Развивать меткость и глазомер при забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Раздел 5. Элементы игры в футбол

Тема 5.1. Удары по мячу

Учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2м) с расстояния 3 м с места. Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 5.2. Передачи мяча

Учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места, а затем с разбега

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Раздел 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

«Школа мяча», Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.

Формы занятий: индивидуальная, групповая, соревнование.

Раздел 7. Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей (тесты).

Итоговое занятие.

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, соревнование, беседа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по структуре занятий:

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

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

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

Физкультурно-спортивные занятия осуществляются через следующие **формы**:

<u>занятия всех типов.</u>

Традиционные, тренировочные, занятия соревнования, сюжетно-игровые, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения.

Использование оздоровительных технологий на занятиях:

- точечный массаж по Уманской;
- дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой;
- упражнения на релаксацию;
- хождение по «дорожке здоровья», использование массажёров;
- фитбол-гимнастика.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- *наглядные методы*: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; использование зрительных: видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, использование предметов, пособий, музыка;
- *вербальные (словесные) методы*: приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, стихотворения, образный сюжетный рассказ;
- *практические методы*: игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Занятия с использованием фитбол-гимнастики проводятся по подгруппам. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

Методика обучения игре в баскетбол

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. 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. Позднее 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. Задания постепенно усложняются. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти. Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх — вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

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. 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 брошенным предметом, 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 инструктор 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. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами.

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, 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. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми младшего возраста 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. 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 минуты.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения дети должны знать и уметь:

-Принимать активное участие в подвижных играх с мячом.

- Самостоятельно выполнять простейшие действия с мячом: - прокатывать мяч двумя руками от черты,

- скатывать мяч по наклонной доске,

- прокатывать мяч по скамейке, придерживая его одной или двумя руками,

- перекатывать мяч друг другу в парах, стоя на коленях,

- прокатывать мяч в ворота с расстояния 1,5-2 м, - прокатывать мяч в ворота, стоя парами,

- ловить мяч, брошенный взрослым с расстояния 70-100 см,

- подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его,

- бросать мяч двумя руками из-за головы, от груди, через веревочку

К концу второго года обучения дети должны знать и уметь:

- Учить детей технически правильно выполнять разнообразные упражнения с мячом. - Учить точно выполнять задания, действовать уверенно, активно, самостоятельно, в общем для всех темпе.

- Учить легко находить свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое по сигналу; соблюдать правила.

- Развивать познавательную деятельность ребенка, обеспечивающую самостоятельное накопление двигательного опыта.

- Развивать способность к анализу результатов двигательной деятельности других детей и – постепенно – своей (в соответствии с поставленными целями).

- Стимулировать элементарное двигательное творчество и самостоятельность ребенка

Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

№	**Раздел, тема**	**Количество часов**
1.	*Диагностика*	**2**
2.	*История возникновения мяча*	**1**
3.	*Беседа о спортивных играх*	**2**
4.	*Элементы игры в баскетбол*	**40**
4.1	Прокатывание мяча	4
4.2	Подбрасывания мяча	4
4.3	Броски мяча	9
4.4	Перебрасывание мяча	8

4.5	Отбивание мяча	8
4.6	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	6
4.7	Разноцветный быстрый мяч	1
5.	*Упражнения с фитболами*	**4**
6.	*Элементы игры в футбол*	**15**
6.1	Удары по мячу	5
6.2	Передача и остановка мяча	5
6.3	Ведение мяча	5
7.	*Подвижные игры и эстафеты с мячом*	**6**
8.	*Диагностика*	**2**
	Итого:	**72**

Второй год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов
1.	*Диагностика*	**2**
2.	*Беседа о спортивных играх*	**2**
3.	*Элементы игры в баскетбол*	**40**
3.1	Броски мяча	6
3.2	Перебрасывание мяча	8
3.3	Отбивание мяча	6
3.4	Ведение мяча	9
3.5	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	10
3.6	Мячи разные бывают	1
4.	*Упражнение с фитболами*	**4**
5.	*Элементы игры в футбол*	**16**
5.1	Удары по мячу	4

5.2 5.3	Передачи мяча Ведение мяча	6 6
6.	*Подвижные игры с элементами спортивных игр*	**6**
7.	*Диагностика*	**2**
	Итого:	**72**

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список средств обучения

Оборудование зала:

мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные), баскетбольные корзины, волейбольная сетка, футбольные ворота, набивные мячи, мячи-хоппы, мячи фитболы, конусы-ориентиры, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, гантели, кегли.

Вспомогательное оборудование: аудио-видео аппаратура, DVD и CD-диски.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Диагностическое обследование детей по усвоению программы (наблюдение). Мониторинг проводится 2 раза в год.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Первый год обучения

Первичная диагностика исходных показателей:

- подбрасывать и ловить мяч двумя руками, на месте;
- бросок мяч в корзину, поставленную на пол, способом от груди;
- бросок мяча об пол и ловля двумя руками в движении, не теряя мяча;
- перебрасывание мяча двумя руками друг другу;

- отбивание мяча одной рукой на месте;

Второй год обучения

Выявить уровень физической подготовленности детей.

Первичная диагностика исходных показателей:

- передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте;
- передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю;
- ведение мяча на месте двумя руками;
- бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди;
- бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

информационная и справочная литература, комплексы специальных упражнений и картотека подвижных игр для каждого возраста и по силовым физическим возможностям ребенка, наглядные пособия: схемы, таблицы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»

Кн.для воспитателей дет.сада / Просвещение,1992.

2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов ффк М.: Просвещение, 1990.

3. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет». Мозаика-Синтез Москва, 2014.

4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004.

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

6. Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для

8. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания
дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
9. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших
дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.