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 13:26:53+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение игре с мячом»
для детей 5-7 лет
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации: 2 года

Тамбов, 2023

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1	Пояснительная записка……..3 стр.
1.2	Цель и задачи программы……..4 стр.
1.3	Содержание программы…….5 стр.
1.4	Планируемые результаты……13 стр.
Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы	
2.1	Календарный учебный график……14 стр.
2.2	Условия реализации программы…….15 стр.
2.3	Формы аттестации……15 стр.
2.4	Оценочные материалы…….15 стр.
2.5	Методические материалы……....15 стр.
2.6	Список литературы……..…16 стр.

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. 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 в баскетбол, футбол, правила командной игры.

Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения:

1. Формировать интерес к физическим упражнениям и играм с мячом;
2. Познакомить дошкольников с историей мяча;
3. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации;
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывая помощь товарищам в сложных ситуациях;
5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений;
6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость и силу;
7. Формировать позитивные качества характера и эмоционального развития детей;
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, умение работать в команде;
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;
3. Развивать физические качества ребёнка;
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты у детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведения.

Задачи второго года обучения:

1. Развивать глазомер, координации движений, пространственной ориентировки, психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), скоростно-силовых качеств;

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;
5. Воспитывать умение оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Возраст детей: программа составлена для детей 5-7 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 25-30 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

Первый год обучения

Раздел 1.Диагностика

Выявить уровень физической подготовленности детей.

Первичная диагностика исходных показателей:

- бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота1 м.);
- 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;
- удар по мячу ногой в цель (3 из 5);
- перебрасывание мяча двумя руками друг другу;
- отбивание мяча одной рукой на месте;
- отбивание мяча правой и левой рукой, продвигаясь шагом вперёд;
- 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?», П/и «Пятнашки с мячом», «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 «Волк во ров», «Мы весёлые ребята».

Формы занятий: групповая, беседа.

Раздел 4. Элементы игры в баскетбол

Тема 4.1. Прокатывание мяча

Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м). Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Прокатывание набивного мяча друг другу, в парах. П/и «Шарики столбики».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.2. Подбрасывание мяча

Подбрасывание мяча вверх с ловлей. Подбрасывание мяча с хлопком и другими заданиями на месте, в движении. Учить правильно ловить мяч. Развивать мышцы рук. Воспитывать способность ориентироваться в пространстве. П/и «Вызов по имени».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.3. Броски мяча

Учить броскам мяча вверх и ловля его на месте, в движении не менее 10 раз подряд. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте, в движении не менее 10 раз подряд. Броски мяча об стену и ловля его двумя руками. Развивать ловкость при ловле мяча. Воспитывать настойчивость в достижении результатов. П/и «Летучий мяч», «Поймай мяч».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.4. Перебрасывание мяча

Учить перебрасывать мяч друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание набивного мяча друг другу. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу. Развивать ориентировку в пространстве. П/и «Мяч с топотом». П/и «Стой».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Тема 4.5. Отбивание мяча

Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз. Отбивание правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 метров). Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Развивать чувство ритма. П/и «Зайчики».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Тема 4.6. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. Развивать меткость и глазомер. П/и «Меткий стрелок». Воспитывать настойчивость в достижении результатов.

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 4.7. «Разноцветный быстрый мяч»

Спортивный праздник. Игры и игровые упражнения с мячом. Способствовать формированию быстроты, выносливости, координации движений. Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы, (приложение 3).

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. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Развивать ориентировку в пространстве. П/и «Мяч- ловцу», «Пингвины на льдине». Комплекс упражнений с фитболами (приложение 1).

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Раздел 6. Элементы игры в футбол

Тема 6.1. Удары по мячу

Учит технике выполнения удара по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м. П/и «Большой мяч».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 6.2. Передача и остановка мяча

Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу. Остановка и отбивание мяча в парах. П/и «Совушка», «Чье звено скорее соберется?»

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 6.3. Ведение мяча

Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров. Развивать внимание, координацию движений. П/и «Играй, играй мяч не теряй». Игра в футбол по упрощенным правилам (1х1; 2х2; 3х3).

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, 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 парах с отскоком о землю;
- передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом;
- ведение мяча на месте двумя руками;
- ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя;
- ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд;
- бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди;
- бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы;
- удар по мячу ногой в ворота.

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 20 раз. Тоже одной рукой не менее 10 раз. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 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). Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от пола, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м). Перебрасывание мячей во время ходьбы, бега, через сетку. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу. Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом. П/и «Мяч водящему».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 3.3. Отбивание мяча

Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой, и в движении по кругу. Отбивание мяча об пол поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд. Развивать ловкость, чувство ритма. П/и «Лови – не лови».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 3.4. Ведение мяча

Учить вести мяч с поворотом, продвигаясь между предметами. Ведение мяча, продвигаясь бегом, прыжками. Учить манипулировать мячом. Развивать координацию движений. 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. Учить забрасывание мяча с места и с двух шагов. Упражнять в броске мяча в корзину с разного расстояния. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. Бросание мяча в вертикальную цель. П/и «Попади мячом в цель».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 3.6. «Мячи разные бывают»

Спортивный праздник. Развивать стремление выполнять упражнение лучше; брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение; пробуждать желание добиваться определённых результатов, (приложение 3).

Формы занятий: соревнование

Раздел 4. Упражнения с фитболами

Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров. Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы. Передача фитбола друг другу, броски фитбола. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на фитболе. Развивать внимание. Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы».

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая.

Раздел 5. Элементы игры в футбол

Тема 5.1. Удары по мячу

Учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2— 2,5 м) с расстояния 3—4 м с места. Удар по мячу пяткой. Закреплять умение выполнять 5—6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м). Удар по мячу серединой подъема. П/и «Метко в цель».

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; Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. Развивать точность движений при передачах мяча. Развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка». П/и «Футбол».

Формы занятий: индивидуальная, групповая.

Тема 5.3. Ведение мяча

Ведение мяча ногами в разных направлениях, с остановкой на сигнал. Игра в футбол по упрощенным правилам (1х1; 2х2; 3х3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

Формы занятий: индивидуальная, подгрупповая, соревнование.

Раздел 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

«Школа мяча», игра в баскетбол по упрощённым правилам (1х1;2х2;3х3). 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**:

занятия всех типов.

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.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения дети должны знать и уметь:

- знать историю развития мяча, историю спортивных игр;
- уметь действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- иметь разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать мяч в разных направлениях;
- уметь согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных играх (эстафета или поточный метод);
- у детей улучшатся физические качества, такие как, ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.

К концу второго года обучения дети должны знать и уметь:

- знать историю игровых видов спорта (баскетбол, футбол).
- свободно владеть мячами любого размера;
- уметь технически правильно выполнять любые упражнения с мячом, на месте и в движении;
- уметь выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность);
- знать элементарные правила спортивных игр, уметь применять на практике;
- уметь играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях;
- у детей выявятся хорошо развитые товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

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

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

2.2. 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.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Первый год обучения

Первичная диагностика исходных показателей:

- бросок мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 2м., высота1 м.);
- 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;
- удар по мячу ногой в цель (3 из 5);
- перебрасывание мяча двумя руками друг другу;
- отбивание мяча одной рукой на месте;
- отбивание мяча правой и левой рукой, продвигаясь шагом вперёд;
- метание мяча в вертикальную цель.

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;
- передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом;
- ведение мяча на месте двумя руками;
- ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя;
- ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд;
- бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди;
- бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы;
- удар по мячу ногой в ворота.

2.5. 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.

2.6. 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 педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб: «Детство - Пресс», 2012.

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

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.