

Управление образования ЗАТО г. Радужный
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №3
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Утверждено:
Экспертным советом
МБДОУ ЦРР-д/с №3
От « 04 » июля 2025г.
Протокол № 1



Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР д/с №3
С.Ю. Малышева
« 04 » июля 2025г.
Приказ № 101 от 04.07.2025 г .

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ШКОЛА МЯЧА»**

направленность: физкультурно-спортивная
уровень: ознакомительный
возраст учащихся: 5-7 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
Гусева Галина Владимировна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г. Радужный, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	9

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	16
2.6. Список литературы.....	19

Приложения

№1 Описание подвижных игр с мячом.....	20
№2 Дыхательные упражнения.....	26
№3 Цикл занятий с элементами игры в баскетбол.....	27
№4 Спортивные развлечения.....	31
№5 Игры с футбольным мячом.....	34
№6 Методика обучения спортивным играм.....	36

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы осуществляется на *ознакомительном уровне* и обеспечивает развитие старших дошкольников с учетом их возрастных особенностей. Программа направлена на совершенствование у детей навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр, обогащение их двигательного опыта, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формировании здорового и безопасного образа жизни.

Реализация программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, предусмотренных Федеральным государственным стандартом дошкольного образования.

Содержание и условия реализации программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников.

Программа основывается на нормативных документах:

Основные:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»);

2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года;

5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н

(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;

6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительные

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Разработка программы основывается на следующих материалах:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, подготовительная к школе группа. – М: издательство Мозаика-Синтез, 2016-«ШКОЛА МЯЧА»

2. Николаева Н.И. Школа мяча - учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.- 96с.

3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159с.

4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 136с.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации и заявленных результатов.

Концептуальная идея программы:

- на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самооценности дошкольного периода детства;
- программа построена на позициях гуманно - личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств;
- особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.);

- важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Актуальность программы, своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени

Данная программа предусматривает изучение разнообразной деятельности с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Основные приемы владения мячом в игровых условиях 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, создают общие предпосылки успешного обучения спортивным играм в школе.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени в том, что именно в старшем дошкольном возрасте дети овладевают навыками ведения мяча, формируется интерес к спортивным играм, и они способны освоить простые элементы этих игр.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, направлена на приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Действия с мячом: метание, отбивание, перебрасывание, забрасывание 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, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому освоенные детьми навыки владения мячом и умение играть в спортивные игры важны в физкультурно - оздоровительной работе с детьми.

Новизна

Новизной программы является системное формирование и развитие у дошкольников технических и тактических навыков владения мячом через игровые упражнения, подвижные игры с элементами спорта.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в ней используются эффективные и современные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, знакомит детей с правилами и действиями спортивных игр: футбол, волейбол и баскетбол; способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов, создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

Программа разработана с учетом возрастных психологических особенностей детей дошкольного возраста, где главный акцент делается на развитие основных физических и нравственно – волевых качеств, овладение навыкам ведения мяча, формирование интереса к спортивным играм и к занятиям физической культурой.

Отличие также заключается в предоставлении возможности педагогу с потребностью вносить в свою работу наиболее эффективные инновационные разработки и технологии, использовать новый материал в соответствии с изменениями окружающей жизни, действительности, запросов самих детей.

Адресат программы

Настоящая программа «Школа мяча» предназначена для детей 5-7 лет. Исходя из возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, складывается **психологический портрет личности**: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, у него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. У детей этого возраста закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Дошкольники могут ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать мяч в разных направлениях.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на один год обучения общим объемом – 28 часов в год, выстроена с возрастающей степенью усложнения и учётом индивидуальных особенностей воспитанников. Занятия проводятся во второй половине дня 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут.

Формы обучения

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа мяча» осуществляется в очной форме. Основной формой организации образовательного процесса является специально организованные занятия учебно - тренирующего характера, тематические, комплексные, контрольно-учетные занятия.

Для успешного проведения занятий используются индивидуальный, фронтальный, групповой способ организации деятельности детей.

Итогом детской деятельности могут служить спортивные соревнования, физкультурные досуги, развлечения, праздники.

Образовательный процесс по данной программе реализуется с группой детей в составе 16 - 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы направлено на укрепление здоровья воспитанников, воспитание положительных эмоций, активизацию и развитие двигательной активности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игр с мячом и упражнениями со спортивным оборудованием.

Программа «Школа мяча» разработана с учетом возрастных психологических особенностей детей дошкольного возраста. В конце учебного года проводится итоговое открытое занятие для родителей.

Рекомендуемый *состав группы* 16 - 20 человек. Формирование групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора.

Место проведения – спортивный зал МБДОУ ЦРР-д/с №3.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему физическому развитию и состоянию здоровья через спортивные игры с мячом.

Задачи

Личностные:

- способствовать развитию понимания у детей личностного участия в формировании собственной культуры здоровья,
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- формировать устойчивый интерес у детей к здоровому образу жизни через спортивные игры с мячом,
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами и действиями других детей.

Метапредметные:

- формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить новые задачи, развивать интерес к спортивным играм с мячом,
- развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям,
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом,
- формировать умение работать в командах, находить общее решение поставленной цели, обсуждать содержание и результат совместной двигательной деятельности.

Предметные:

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации,

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер,
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

1.3. Содержание программы

Содержание и условия реализации программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Реализация программы направлена на формирование и развитие физических качеств, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья за рамками основной образовательной программы.

Учебно - тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, Диагностические тесты	2	1	1	Контрольно-тренировочное занятие, выполнение тестов.
2	Знакомство с профессиями спорта. Знакомство со спортивными играми с мячом	3	1	2	Беседа - презентация «Профессии в спорте. Игры с мячом» Беседа, плакаты, иллюстрации.
3	Знакомство с правилами спортивных игр с мячом	3	1	2	Видео просмотр, игровые упражнения
4	Элементы баскетбольной техники	3	1	2	Тренировочные задания, игры в подгруппах.
5	Элементы волейбольной техники	3	1	2	Тренировочные задания, игры в подгруппах.
6	Элементы футбольной техники	3	1	2	Тренировочные задания, командные игры.
7	Игры – соревнования	5	0	5	Эстафеты
8	Мониторинг	5	0	5	Контрольно-учетные тесты
9	Открытое мероприятие для родителей	1	0	1	Спортивный праздник, отчет по мониторингу
10	Итого	28	6	22	

Содержание программы

представлено в приложениях 1- 6 и включает в себя:

- подвижные игры с мячом (Приложение 1)
- дыхательные упражнения (Приложение 2)

- цикл занятий с элементами игры в баскетбол (Приложение 3)
- спортивное развлечение «Разноцветный быстрый мяч» (Приложение 4)
- игры с футбольным мячом (Приложение 5)
- обучение детей спортивным играм (Приложение 6)

1.4. Планируемые результаты

Программа считается освоенной, если у детей сформированы такие результаты, как:

✓ **Личностные:**

- развито понимание личностного участия в формировании собственной культуры здоровья,
- могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- сформирован устойчивый интерес к здоровому образу жизни через спортивные игры с мячом,
- умеют действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами и действиями других детей.

✓ **Метапредметные:**

- сформировано умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить новые задачи, развит интерес к спортивным играм с мячом,
- развиты основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; могут взаимодействовать в команде,
- понимают сущность коллективной игры с мячом, выбирают более целесообразные способы и ситуации действий с мячом,
- сформировано умение работать в командах, самостоятельно находят общее решение поставленной цели, обсуждают содержание и результат совместной двигательной деятельности.

✓ **Предметные:**

- сформированы простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации,
- развита координация движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, глазомер,
- развита способность действовать с мячом на достаточно высоком уровне.

Дети могут:

- вести мяч:
 - с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
 - приставным шагом;
 - с поворотом, бегом;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;

- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.
- бросать мяч в кольцо:
 - двумя руками из-за головы;
 - двумя руками от груди;
 - забрасывание с трех шагов;
 - после ведения (с фиксацией остановки);
 - одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота:
 - с ударом по неподвижному мячу;
 - с ударом по движущемуся мячу.
 - вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
 - перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
 - перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
 - передача мяча парам с помощью ног;
- соблюдать правила в командной игре.

Знать и владеть играми: (Приложение 1)

- Игры с передачей мяча

- «10 передач»
- «Мяч водящему»
- «Успей поймать»
- «Гонка мячей по кругу»
- «Поймай мяч»
- «Займи свободный кружок»
- «За мячом»

- Игры с ведением мяча

- «Вызовы по номерам»
- «Ведение мяча парами»
- «Ловец с мячом»
- «Эстафеты с ведением мяча»
- «Мотоциклисты»
- «Скажи какой цвет»

- Игры с бросками мяча

- «Пять бросков»
- «Чья команда больше»
- «Бросание мяча в парах»
- «Метко в корзину»
- «Мяч ловцу»
- «Мяч капитану»
- «Играй, играй мяч не теряй»

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Программа 28 часов в год,

- 28 учебных недель,
- 28 учебных дней,
- каникулы с 01.01.2026 по 08.01.2026 г. и с 01.05.2026 по 30.09.2026 г.,
- учебные периоды с 01.10.2025 г. по 31.12.2025 г. и 08.01.2026 г. по 01.05.2026г.

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1 2	октябрь	Контрольно-тренировочное занятие.	2	Вводное занятие Диагностические тесты	Спортивный зал	Оценочные результаты
3		Презентация	1	Профессии спорта История возникновения мяча, игры с мячом.		Игровые задания.
4 5		Соревнования	1 1	«Борьба за мяч»		Текущий контроль
6	ноябрь	Интегрированное: «Что я знаю о мячах»	1	Знакомство с правилами спортивных игр с мячом.	Спортивный зал	Проверка знаний.
7		Сюжетно-игровое занятие.	1	«Мячи бывают разные»		Игровые упражнения. Текущий контроль
8		Развлечение.	1	«Спортсмен в гостях у ребят»		Обучение в сотрудничестве
9			1			
10	декабрь	Интегрированное. Видео просмотр.	1	Знакомство с правилами баскетбольной игры.	Спортивный зал	Обучение в сотрудничестве
11		Тематическое	1	Передача мяча в парах, ловля от соперника на разной высоте.		Текущий контроль
12		Тематическое	1	Забрасывание мяча в корзину разными способами.		Игровые упражнения.
13		Итоговое	1	Игры в парах		Игровые упражнения
14	январь	Тематическое	1	Забрасывание мяча в кольцо в движении.		Предварительный контроль
15		Тематическое	1	Забрасывание мяча с расстояния 3-5 метров.		Предварительный контроль

16		Тематическое	1	Ведение мяча правой (левой) рукой , забрасывание в кольцо после остановки.		Предварительный контроль
17	февраль	Интегрированное, гости кружка.	1	Элементы волейбольной техники.	Спортивный зал	Презентация, обучение в сотрудничестве
18		Тематическое	1	Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку.		Текущий контроль
19		Контрольно-проверочное	1	Подача мяча одной рукой сопернику.		Текущий контроль
20		Соревнования	1	«Командная игра»		Анализ
21	март	Гости кружка	1	Знакомство с правилами игры в футбол.	Спортивный зал	Обучение в сотрудничестве
22		Гости кружка	1	Футбольные игровые упражнения.		Обучение в сотрудничестве
23		Тематическое	1	Забивание мяча в ворота		Текущий контроль
24		Командные игры	1	«Юные футболисты»		Сравнительный анализ
25	апрель	Мониторинг	1	Освоение техники игры баскетбол	Спортивный зал Спортивный зал	Тесты
26		Мониторинг	1	Освоение техники игры волейбол		Тесты
27		Контрольно-проверочное	1	Освоение техники игры футбол		Обобщающая обработка тестов
28		Итоговое занятие для родителей	1	«Мы с мячом очень дружны»		Отчет

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ШКОЛА МЯЧА» используется спортивный зал.

Спортивный зал – помещение, предназначено для специальных занятий с необходимым для этого оборудованием с двумя входами.

Техническая характеристика спортивного зала

наименование	спортивный зал
расположение	1 этаж
площадь спортзала	101,2 кв. м.
электроснабжение	централизованное
освещение	люминесцентное
ограждение окон	сетка
теплоснабжение	централизованное/ батареи
вентиляция	естественная
противопожарные средства	пожарная сигнализация
покрытие	линолеум

Опись имущества спортивного зала¹

№ п/п	Наименование имущества	Количество
1	Пианино	1
2	Шкафы для оборудования	1
3	Музыкальный центр	1
4	Стулья взрослые	2
5	Стеллажи для спортивного оборудования	6

Перечень оборудования и материалов, необходимых для реализации программы:

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая двигательная среда и среда познавательного плана:

- оборудование и инвентарь:

- ✓ кольцо баскетбольное – 2 шт.
- ✓ щит баскетбольный – 2 шт.
- ✓ сетка волейбольная шириной 4,5 м
- ✓ мяч волейбольный – 2 шт.
- ✓ мяч баскетбольный – 2 шт.
- ✓ мяч резиновый 20 см. – 24 шт.
- ✓ мяч резиновый 10 см. – 24 шт.
- ✓ мяч малый пластмассовый – 60 шт.
- ✓ мяч фитбольный – 20 шт.
- ✓ корзина пластмассовая – 2 шт.
- ✓ дуги разных размеров – 5 шт.

¹

Опись составлена исходя из наличного имущества и его количества.

- ✓ скамейка гимнастическая – 3 шт.
- ✓ обруч пластмассовый 65 см – 20 шт.
- ✓ обруч пластмассовый 75 см. -20 шт.
- ✓ мешочки с пеком - 24 шт.
- ✓ кегли – 24 шт.
- ✓ сухой бассейн - 1

Оборудование спортивного зала МБДОУ ЦРР-д/с №3 является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. РППС насыщена, пригодна для совместной деятельности детей, педагогов, самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Основные принципы создания развивающей предметно-пространственной среды:

- целесообразность, рациональность и насыщенность;
- доступность и открытость;
- трансформируемость;
- соответствие развивающей среды возрасту детей;
- вариативность;
- полифункциональность.

2.2.2. Информационное обеспечение

- информационное обеспечение: аудио - диски № 1 - № 9.
- подбор игр и упражнений для ведения мяча, для игр с мячом.
- интернет источник:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/>

<https://klimovskds18.edumsko.ru/uploads>

<https://dohcolonoc.ru/kruzhkovaya-rabota/>

<https://www.chitai-gorod.ru/catalog/book/908280/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019>

<https://planetadetstva.net/vospitatelam/>

<https://infourok.ru/igri-s-futbolnim-myachom>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре Гусева Галина Владимировна, имеющий дошкольное педагогическое образование, высшую квалификационную категорию. Аттестация - ноябрь 2023 г.

2.3. Формы аттестации

- ✓ **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**
Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

- тестовые задания на выявление уровня владения мячом;
- аналитическая справка
- журнал посещаемости
- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**
- фотовыставка в ДОУ
- оформление наглядной информации для родителей
- спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружны» (1 раз в год)

2.4. Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» программы складывается из повседневных наблюдений и отслеживания достижений обучающихся.

При анализе результативности работы по данной Программе используется Технология «Школа мяча» Н.И. Николаевой.²

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

Критерии оценки результативности:

Ребенок освоил элементы спортивных игр:

✓ **Баскетбол**

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

✓ **Волейбол**

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,
- выполняет простейшие правила игры.

² <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/02/tehnologiya-shkola-myacha>

✓ **Футбол**

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Ребенок выполняет правильно:³

✓ **Бросание**

1. Вверх и ловля одной рукой;
2. В парах с поворотом кругом.

✓ **Отбивание**

1. От стены и ловля после отскока;
2. Одной рукой от пола с продвижением вперед.

✓ **Забрасывание**

1. В баскетбольную корзину из-за головы;
2. В баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки.

✓ **Элементы спортивных игр**

1. Баскетбол
2. Волейбол

Н – начало года

К – конец года

№	Ф.И. ребенка	Виды движений																Сумма баллов, уровень	
		бросание				отбивание				забрасывание				элементы спортивных игр					
		1		2		1		2		1		2		1		2			
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		
	баллы																		

Высокий уровень – от 21 до 27 баллов.

Средний уровень – от 14 до 20 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

При обучении используются следующие методы:

- *теоретический*

³ Инструктор по физкультуре Боброва Л.А. МБДОУ ЦРР – д/с №11 городской округ Орехово – Зуева, 2016г.

- ✓ проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- ✓ демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.,
- ✓ просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов и др.

- практический

- ✓ овладение детьми техникой игры в баскетбол, футбол, волейбол, состоящей из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
 - ✓ перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
 - ✓ применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
 - ✓ использование различных видов мячей для ОРУ;
 - ✓ использование дыхательных упражнений;
 - ✓ проведение ритмической гимнастики;
 - ✓ использование упражнений на расслабление и др.
- контроль

Формы организации учебного процесса

- Групповая (16 – 20 чел.);
- Подгрупповая (по 8-10 чел.)
- Индивидуальная

Формы организации учебного занятия

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, тренировка, соревнование, зачет, беседа, выставка, экскурсия, мастер-класс, просмотр презентаций и видеофильмов.

По характеру деятельности и содержанию применяются следующие **типы занятий:**

- игровые (викторины, игры-эстафеты, командные игры) (*Приложение 2,4*);
- тематические (игры с мячом) (*Приложение 1,2*)
- интегрированные с элементами познавательной деятельности, где дети узнают об истории создания мяча, о спортивных играх с мячом, знакомятся с правилами спортивных игр (*Приложение 6*);
- контрольно - проверочное (проводятся в начале и в конце обучения), цель таких занятий - определить уровень усвоения материала (*Приложение 5*);
- развлечения (*Приложение 3*)
- отчетное занятие, на которое приглашаются родители (*Приложение 5*).

Педагогические технологии

Педагогические технологии, обеспечивающие планируемые результаты по программе:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые упражнения;

- подвижные и спортивные игры;
- пальчиковая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- технология музыкального воздействия;
- корригирующая гимнастика;
- технология коррекции поведения
- обучение в сотрудничестве (командные, групповые);
- информационно-коммуникационные технологии.

Алгоритм учебного занятия

№ п/п	Этапы занятия	Время
		5 - 7 лет
1	Процесс включения в деятельность, мотивация	2 - 3 мин.
2	Процесс целеполагания	3 - 4 мин.
3	Процесс проектирования и планирования деятельности	2 - 3 мин.
4	Процесс осуществления деятельности	20 мин.
5	Процесс рефлексии	2 - 3 мин.
ИТОГО		30 мин.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Боброва Л.А. МБДОУ ЦРР. Рабочая программа. «ШКОЛА МЯЧА» – д/с №11 городской округ Орехово – Зуева, 2016г.
3. Белькова Т. К. МБДОУ Детский сад комбинированного вида №2 «Солнышко», г. Сухой Лог. Рабочая программа «ШКОЛА МЯЧА»
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
5. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста;
6. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2004. – 518 с.
7. Журналы Инструктор по физкультуре (планирование секционных занятий по физкультуре в ДОУ);
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами.
9. Методическая литература: Физкультурно – оздоровительная работа в ДО авторы – составители О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова;
10. Николаева Н.И. Школа мяча: - М., 2008.
11. Общеразвивающая программа: Баскетбол для дошкольников «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 по баскетболу» 2015г.
12. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе: Мозаика-Синтез; Москва; 2012
13. Развернутое перспективное планирование по программе Детство (раздел «Физическое развитие») авторы – составители И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.
14. Черникова Е.В. инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 1848 г. Москва, 2014г.
15. Интернет-сайт <http://yandex.ru/clck/jsredir>.

Литература для детей

1. Амраева А. Футбольное поле повесть: издательство Аквилегия-М. 2017г.
2. Гончарова А. Еня и Еля, Да здравствует футбол! серия: Сказки и рассказы о животных. Издательство: Белый город, 2018г.
3. Дейл Д. Спот – спортивный щенок: издательство Эгмонт Россия Лтд. 2000г.
4. Кеннеке О. Да здравствует спорт, издательство: Мелик – Пашаев, 2019г.
5. Новицкий Е. Как медвежонок в футбол играл, сказки для самых маленьких, издательство: Ранок, 2012г.
6. Тюняев А. Мы играем в мяч, серия Моя первая энциклопедия, издательство: ИН, 2012г.

Описание подвижных игр⁴

«Брось – догони». Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

«Подбрось – поймай». Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

«Мяч сквозь обруч». Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей, справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

«Попади в цель». Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

«Шмель». Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого, (попасть в ноги). Тот, кого касается мяч, (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

«Ловишки с мячом». Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

«Мяч среднему». Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

«Быстрый мячик». Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря: «Разноцветный быстрый мячик» *дети бросают мяч вверх и ловят.* «Без запинки скачет, скачет». *Отбивают о пол.* «Часто, часто. Низко, низко. От земли к руке так близко. Скок и скок, скок и скок», *бросают вверх*

⁴ Боброва Л.А. МБДОУ ЦРР «ШКОЛА МЯЧА» Рабочая программа цикла занятий. – д/с №11 городской округ Орехово – Зуева, 2016г.

и ловят. «Не достанешь потолок. Скок и скок, стук и стук», отбивают о пол. «Не уйдёшь от наших рук».

«Ловкая пара». На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

«Мяч вдогонку». Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

«Мяч в кругу». Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатит мяч.

«Догони мяч». Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

«Закати мяч в обруч». Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горки. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

«Передай мяч». Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

«Не упусти шарик». На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3

ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, оббегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

«Мяч о пол». Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол, добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

«Кати в цель». Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

«Подвижная мишень». К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

«Попади в ворота». Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворот

«Мяч по дорожке». Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

«Мяч в корзину». Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

«Догони мячик». Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт

мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

«Мяч навстречу мячу». Дети распределяются на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

«Успей поймать». Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

«Послушный мячик». На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке. Ты катись, катись, наш мячик.

«Дети стоят в кругу». По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

«Горизонтальная мишень». На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

«Точный удар». Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

«Попади и поймай». Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку. Не упусти мяч. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой –либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

«Закати мяч». Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего

малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

«Выстрели мячом». Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

«Не задень мяч». Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол, играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

«Стой!». Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

«Гонка мячей по кругу». Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

«Мяч по кочкам». Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

«Играй, играй, мячик не теряй». Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

«Проведи мяч». На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

«Поймай мяч». Дети распределяются по трое - двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Передал – садись. Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

«Кто быстрее?». Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

«Волейбол с воздушными шарами». Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

«Быстро отвечай». Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Дыхательные упражнения⁵

«Носик балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа. Смешинка. Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

«Шарик лопнул». Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

«Подуй на листик». Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони. Летят мячи. Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

«Ветер и листья». После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

«Ёжик». Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох.

«Каша кипит». Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!» Ветер дует. Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

«Лесной воздух». Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

«Маятник». Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х-х...».

«На турнике». Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш-ш...».

«Дровосек». Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-у-х!». Ах! Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-х!».

«Вырасти большой». Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

⁵ Белькова Татьяна Карапетовна., инструктор по физической культуре, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №2 «Солнышко», г.Сухой Лог

Цикл занятий с элементами игры в баскетбол⁶

Занятие 1. Задачи:

- формировать умение владеть мячом;
- упражнять в передаче - ловле мяча, в ведении мяча на месте правой и левой рукой;
- приучать не мешать товарищу по игре;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, боковой галоп (правым и левым боком), бег. ОРУ. (упражнения с кубиками)

1. «Вверх». И.п.: о.с, кубик в левой руке. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку; 3 - 4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую (8 раз).

2. «Вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклониться вперед - вниз, переложить кубик в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в.п. То же, перекладывая кубик из правой руки в левую. (6 раз).

3. «Поехали». И.п.: ноги на ширине плеч, шишки у пояса. 1 - 2 - наклон вправо, скользя кубиками вниз; 3 - 4 - и.п. То же влево (4 раза в каждую сторону).

4. «Посмотри назад». И.п.: нога на ширине плеч, кубики внизу,. 1 - повернуться вправо посмотреть назад, правая рука - назад. 2 - и.п. То же влево.(4 раза в каждую сторону).

5. «Тук - тук ». И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1 - присесть, постучать кубиками по коленям, 2 - и.п. (6 раз).

6. «Кто скорее» И.п.: ноги слегка расставить, кубики на земле, руки за спину. 1 - быстро взять кубики, поднять вверх, сказать «готов». Отметить самых ловких (5-6 раз)

7. «Попрыгаем». И.п.: о.с. руки вдоль туловища, стоя перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте. Дыхательное упражнение «Надуй шарик».

ОВД. 1. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют свободно расположившись на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8-10 раз.

⁶ Черникова Е.В. инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 1848 г. Москва, 2014г.

2. Передача мяча двумя руками от груди стоя парами. Следить чтобы дети приняли правильное и.п., при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку. П/и: «Пять бросков». 10-12 детей располагаются на расстоянии 1,5-2 м. от баскетбольной корзины. По сигналу инструктора все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину.

Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Занятие 2.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом; - развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- воспитывать самостоятельность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, боковой галоп (правым и левым боком), бег.

ОРУ. 1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.

2. «Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.

3. «Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.

4. «Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.

5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз.

6. «Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз. 7. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

ОВД.

1. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. 8 - 10 раз. Напомнить, что надо стараться бросить мяч как можно выше, чтобы успеть хлопнуть в ладоши, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук.
2. Удар мячом о землю правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля - правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. 6-8 раз.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.
П/и.: «Борьба за мяч».

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника. Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Будь внимателен». Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (инструктор). Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные движения, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

Занятие 3.

Задачи:

- формировать умение владеть мячом: ведение мяча правой и левой рукой, передача;
- ловля мяча друг другу в движении;
- учить быстро реагировать на сигнал;
- воспитывать активность.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Ход занятия.

Вводная часть.

- ОРУ. 1. «Не ошибись» И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-7раз)
2. «Наклонись». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 -наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. (6 раз).
3. «Поехали». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3 - 4 - и.п. (5 - 7 раз) 4. «Повороты». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую ладонь кверху; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же в другую сторону. (6 раз).

5. «Дружно приседаем». И.п.: о.с, руки на поясе. 1 - 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 - выпрямиться, вернуться в и.п. (6 - 7 раз)

6. «Хлопок под коленом». И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - и.п. То же левой ногой (6-7 раз). 7. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. (30 - 40 прыжков по 2 - 3 раза) Ходьба на месте. Восстановление дыхания.

ОВД. 1. П/и.: «Вызов по имени». Детей делят на 3 - 4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч.

2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Идти свободным шагом, мяч вести впереди - сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем попробовать выполнить задание бегом.

3. Дети строятся в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до ориентира приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги. Задание выполняется в правую и левую сторону.

П/и.: «Чья команда больше». Дети делятся на команды по 4 - 5 игроков. Они становятся в колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне - с мячами. После сигнала инструктора они бросают мячи, стараясь попасть в корзину в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему участнику команды, сам встает в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает та команда, которая в установленное время больше мячей забросит в корзину.

Заключительная часть. Ходьба с выполнением заданий для рук. Малоподвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка».

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «Разноцветный быстрый мяч»⁷

Спортивный зал украшен различными красивыми шарами, на стене рисунки с разными видами мячей.

Инвентарь: мячи, набивные мячи.

Дети заходят в зал под музыку и садятся на скамейки.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня я хочу поделиться с вами, рассказать историю о том, как появился мяч у нас в России. Мяч придумали очень давно, в древности, встречается он почти у всех народов мира. У нас в России простой народ чаще всего мячи делал из тряпок, тряпками их и набивали. В некоторых местах делали мячи из овечьей шерсти, специально их обрабатывали, и получался такой легкий и мягкий мяч, а своей упругостью не уступал резиновому. Делали мячи еще из лыка - ремешков, сделанных из коры липы, березы или ивы. Внутри они были пустые или набивались песком. Резиновых мячей было мало, а играли с ними лишь дети из богатых семей (показ рисунков мячей). Вот такая история. (Дети читают стихи).

1-й ребенок.

Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю - ты поймай,
А уронишь - поднимай.

2-й ребенок.

До чего ж веселый мячик
Так и скачет, так и скачет.
Там, где нету потолка,
Он летит под облака. (Подбрасывают мяч и ловят его).

Все дети исполняют песню «Мяч» М. Красева и выполняют упражнение с мячами.

Ведущий: Давайте поиграем в игру «Мячик кверху».

Подвижная игра «Мячик кверху»

Ведущий: Предлагаю провести соревнование.

Эстафета «Гонка мячей».

Ведущий: Как вы знаете, мячи бывают не только легкие, но и тяжелые, набивные. Называются они так, потому что набиты опилками. Попробуем с ними поиграть, (дети берут набивные мячи).

Игровое упражнение «Ловкая цапля».

(Победит тот ребенок, кто дольше устоит на одной ноге).

Ведущий: Молодцы, справились с заданием. Хочу вас пригласить на новую игру.

⁷ Черникова Е.В. инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 1848 г. Москва, 2014г.

Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Перебрасывание мячей одной командой через сетку на поле другой.

Побеждает та команда, на чьем поле окажется меньше мячей.

Подведение итогов.

Награждение сладкими призами.

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

«Мячи разные бывают»⁸

Спортивный зал празднично украшен, на стене таблица с изображениями спортивных мячей разных видов.

Инвентарь: мячи: баскетбольный, волейбольный, теннисный; бадминтон.

Дети входят в зал под музыку. Их встречает Спортник.

Спортник: Очень рад увидеть вас, Но вот грустно мне сейчас. Чтоб меня развеселить, Надо мяч в игру пустить.

Ведущий: Не расстраивайся, Спортник, детям, наверное, интересно узнать, какие бывают мячи. Но сначала ответьте: для чего нужен мяч, из чего он может быть сделан, чем наполнен внутри? (ответы детей).

Ведущий: Правильно. Существуют разные виды спорта, которые имеют свой определенный мяч, соответствующей формы, веса, размера. Многие спортивные игры с мячом вы знаете, но есть и те, о которых вы никогда не слышали. *Показ таблицы. (Рассказ о спортивных мячах, спортивных играх, как в них играют).*

Спортник: Как жаль, что я не умею играть в эти спортивные игры, но я могу оживить мячи, которые у вас на таблице.

Ведущий: Хорошо, Спортник, но сначала нужно сделать небольшую разминку. Вставай с нами.

Разминка под музыку с мячами среднего размера.

Ведущий: А вот теперь, Спортник и дорогие ребята, на соревнования стройтесь.

Спортник: Давайте, давайте. Раз-два-три - смотри! (Показывает баскетбольный мяч). Что за мяч у меня? Какая спортивная игра с ним проводится? (Ответы детей).

1 эстафета: «Самые меткие».

Дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают в баскетбольное кольцо. Побеждает та команда, которая забросит больше мячей в кольцо. (Спортник достает волан и ракетку).

2 эстафета: «Не урони».

Дети держат ракетку с воланом на вытянутой руке, идут по гимнастической скамейке, оббегают стойку и возвращаются обратно. **Ведущий:** А вот этот мяч веселый - маленький и желтенький (теннисный).

3 эстафета: «Быстро поймай».

⁸ Черникова Е.В. инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 1848 г. Москва, 2014г.

*Дети в парах передают друг другу мяч с отскоком от земли, обходя стойку.***Спортик:** Я хочу пригласить мальчиков для соревнования с этим мячом (доказывает футбольный мяч).

4 эстафета: «Футболисты».

Дети в парах перекатывают мяч друг другу до стойки и обратно.

Ведущий: А я приглашаю девочек. (Игра с волейбольным мячом).

5 эстафета: «Пингвины».

Зажав волейбольный мяч между колен, девочки прыгают вокруг стоек.

Игры с футбольным мячом⁹

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

- Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
- Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

- Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
- Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

- Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
- С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
- Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

⁹ <https://infourok.ru/igri-s-futbolnim-myachom-753748.html>

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

- В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 х 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
- Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

- В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
- Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

- На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
- Вести мяч между стоек и забить в ворота.

Методика обучения спортивным играм

Методика обучения игре в баскетбол¹⁰

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.

Методика обучения бросанию и ловле мяча¹¹

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 заброшенным 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

¹⁰ Общеразвивающая программа «Баскетбол для дошкольников «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 по баскетболу» 2015г.

¹¹ Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.

излишне сильным ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

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

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом. Воспитатель должен научить дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Методика обучения игре в волейбол¹²

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

Методика обучения ведению мяча

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

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

¹² Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Спортивные игры. - М.: Академия, 2004. - 518 с

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Методика обучения игре в футбол¹³

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

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут.

Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

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

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей по 10-12 раз по 4-5 серий. На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

¹³ Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.