

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение - детский сад № 26

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад № 26  
Протокол № 1 от 30.08.2024



Утверждено.  
Заведующий  
МБДОУ – детский сад № 26  
Тупицина Л.В.  
Приказ № 52-од от 30.08.2024

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»  
для детей 5-7 лет  
Срок реализации 2 года



Составил  
Задорин И.А.  
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург-2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа создана с учетом программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности.**

### **Актуальность.**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритmicности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом ( в парах, втроём, в кругу ) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура»

### **Отличительные особенности**

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

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

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие в кружке проходит 2 раз в неделю.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность,

целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

#### **Адресат.**

Программа разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы)

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей:**

Возрастной период от 5-7 лет называют периодом «первого выражения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см, на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц -200 гр, а роста-0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет. Суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти –шести годам еще не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечности, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении

выполнять упражнения различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно-сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

### **Режим занятий. Объем программы.**

С 1.09 по 31.05, 2 раза в неделю по 25-30 мин.

Программа включает в себя 4 раздела:

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Пионербол. Всего 20 тем.

Общее количество часов 124, по 62 часа в год.

**Срок освоения** 2 года

**Уровневость:** стартовый уровень.

### **Формы и методы обучения, используемые в программе**

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет.

Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность.

Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

### **Формы обучения (способы организации детей):**

- фронтальный – одновременное выполнение детьми упражнений.
- групповой – группа делится на подгруппы и каждая подгруппа выполняет свое задание.
- поточный – выполнение упражнений друг за другом.
- индивидуальный – каждый выполняет упражнение по очереди.

**Виды занятий:** беседа, тренировка, спортивная игра

**Формы подведения результатов:** беседа, мониторинг, открытое занятие.

**Итогом детской** деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Используются следующие методы и приемы в работе кружка:**

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

### **Цель и задачи программы.**

**Цель.** Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

### **Задачи:**

*Оздоровительные:*

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

*Образовательные:*

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол  
-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности

здорового образа жизни – воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели  
 -воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

## Содержание общеразвивающей программы.

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
1	<b>Баскетбол</b> Броски мяча	6	1	5	Наблюдение : действие по сигналу педагога
2	Ловля – передача мяча двумя руками на месте	6	1	5	Наблюдение. быстрая реакция на сигнал
3	Передача мяча одной рукой от плеча.	6	1	5	Наблюдение: игра с мячом, не мешая другим
4	Передача мяча от груди разными способами.	6	1	5	Наблюдение: согласованность своих движений с движениями товарищей
5	Ведение мяча правой, левой рукой	6	1	5	Наблюдение: Следить за положением руки
6	<b>Волейбол</b> Знакомство с правилами игры в волейбол	6	1	5	Наблюдение: броски и умение ловить мяч
7	Броски мяча через сетку	6		6	Наблюдение: броски мяча двумя руками снизу вверх

8	Техника верхней прямой подачи	6		6	Наблюдение: впереди, за спиной броски мяча двумя руками снизу вверх с хлопком
9	Основные стойки волейболиста	6		6	Наблюдение: передача мяча в парах двумя руками снизу
10	Передачи мяча друг другу в парах	6		6	Наблюдение: передача мяча в парах двумя руками из-за головы
11	<b>Футбол</b> Знакомство с правилами игры в футбол	6		6	Наблюдение: История футбола
12	Ведение мяча между ориентирами	6		6	Наблюдение: Не отпускать далеко от себя мяч, не делать резкие движения
13	Умение перемещаться по площадке	6		6	Наблюдение: Следить за положением стоп
14	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание	6		6	Наблюдение: передача мяча друг другу с помощью ног
15	Остановки мяча	6		6	Наблюдение: выбрасывание мяча ногой вперед
16	<b>Пионербол</b> Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке.	6		6	Наблюдение: метание мяча: - с расстояния 2- 2,5 м.в обруч,

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- в корзину, расположенную на полу,</li> <li>- двумя руками снизу</li> </ul>
17	Передачи мяча.	6		6	Наблюдение : передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь правильно готовить руки</li> </ul>
18	Обучение подаче	6		6	Наблюдение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильно отводить руку;</li> <li>- с расстояния 2-2,5 м.в цель</li> </ul>
19	Обучение ловле	6	1	5	Наблюдение: умение правильно выставляют руки, объективно оценивать ситуацию
20	Командные игры. Соревнования	10		10	Наблюдение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение ловить мяч ногой,</li> <li>отбивать мяч:</li> <li>- на месте правой, левой рукой</li> <li>- на месте правой с передачей из правойруки в левую</li> <li>- правильно перемещаться по площадке</li> </ul>
	<b>Итого</b>	<b>124</b>	<b>7</b>	<b>117</b>	

## Содержание учебного плана

### Баскетбол.

#### 1. Броски мяча.

**Теория.** Развивать умение бросать мяч вверх и ловить не менее 3 раз подряд; двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Следить за положением руки после броска. Воспитывать самостоятельность. Преимущественно используются для

атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника.

**Практика:** Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

#### 2. Ловля – передача мяча двумя руками на месте.

**Практика.** Развивать умение бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем

обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

### 3. Передача мяча одной рукой от плеча.

**Теория.** Наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние.

**Практика.** Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

### 4. Передача мяча от груди разными способами

**Теория.** – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднеерасстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника.

**Практика.** Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

### 5. Ведение мяча правой и левой рукой.

**Практика.** Ведение мяча правой, левой рукой – Развивать умение делать правильно удар об пол, не толкать мяч основанием ладони, а выпускать мяч с кончиков пальцев.

## **Волейбол**

6. Волейбол. **Теория.** Знакомство с правилами игры в волейбол – объяснить основные принципы игры и правила.

**Практика** Броски мяча через сетку.

7. Броски мяча через сетку. **Практика.**– Развивать умение правильно делать замах рукой и задавать траекторию мяча. Руки держат мяч с обоих боков, одна нога стоит впереди, колени слегка согнуты. Руки максимально отведены назад, спина прогибается. В момент броска необходимо одновременно с шагом вперед выполнить сильное движение руками вперед-вверх, нагнуть корпус вперед, но не наклоняться слишком сильно, проводить мяч руками, потянувшись за ним руками и пальцами.

8. Техника верхней прямой подачи **Практика.**– для выполнения волейбольного элемента необходимо выставить правую (левую для левшей) ногу немного вперед, корпус несильно развернут под углом к сетке. Ребенок подбрасывает мяч так, чтобы он подлетел вверх над местом, где должна была бы располагаться отставленная назад нога. Одновременно отводится назад бьющая рука, локоть при этом не опускается вниз, замах может быть выполнен как прямой рукой, так и предплечьем. В момент удара по мячу рука выпрямлена, напряжена, не сгибается в запястье назад, пальцы расправлены. Удар по мячу наносится в центр и снизу. Одновременно с ударом по мячу или сразу после выполняется шаг вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, бьющая рука, проводив мяч, опускается вниз.

9. Основные стойки волейболиста. **Теория.**– Объяснить, какие бывают основные стойки волейболиста: высокая, средняя и низкая. Высокая стойка используется во время подачи или броска мяча через сетку, выполнения блокирования, паса или нападения.

Средняя стойка наиболее часто используется (до 70% времени) в играх – ловля мяча, передача сверху и снизу, подготовка к блокированию и

нападению.

Низкая стойка используется игроками во время защитных действий, т.к. она облегчает быстрое передвижение по площадке под быстрые или низкие мячи, позволяет выполнить падение для сохранения мяча в игре.

**Практика.** Тренировка стоек.

10. Передачи мяча друг другу в парах. **Практика** – Развивать умение правильного положения рук и ног во время передачи.

## **Футбол**

**11. Футбол. Теория.** Знакомство с правилами игры в футбол. История возникновения игры, основные правила, знакомство с футбольным мячом.

**12. Ведение мяча между ориентирами. Теория.** Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего, нужно стремиться при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать нельзя. При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником.

**Практика.** Для разучивания этого технического приема применяются следующие упражнения: По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой

и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.

Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.

Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

**13. Практика.** Умение перемещаться по площадке – Развивать умение правильно оценивать ситуацию, делать выводы о необходимости какого-либо игрового действия.

**14. Практика.** Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание – Развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча. Открывание - Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника засобой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

**15. Практика.** Остановки мяча - Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок быстро сориентируется, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в игре используются довольно часто. Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад.

Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед.

При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

## **Пионербол**

16. **Теория.** Правила игры.

**Практика.** Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке. Развивать умение строго соблюдать правила, беседа о понятии «аут».

17. Передачи мяча. **Практика.** Развивать умение передавать мяч по разным траекториям.

18. **Практика.** Обучение подаче. Развивать умение правильной стойке при подаче, правильному движению руки.

19. **Практика.** Обучение ловле. Развивать умение правильной стойке при приеме, правильно готовить руки при ловле мяча.

20. **Итоговые занятия. Командные игры. Соревнования** - Главная цель — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. В этих играх следует поощрять разнообразные достижения

участников игр-эстафет, связанные: с их физической подготовленностью; с сохранением навыков, выработанных на занятиях в условиях сложной игровой деятельности; с достижениями в отдельном виде соревнования. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый ловкий, самый сильный и т. д., но и потому, что были другие, которые проиграли. Проигравший должен знать, что тот, кто учится проигрывать, — побеждает

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Метапредметные.**

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;
- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;
- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку;
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;
- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;
- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

### **Предметные.**

#### **Баскетбол:**

- умеет передавать мяч друг к 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 с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет ввести 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 через снизу, сверху

#### **Футбол:**

- умеет передавать мяч друг к другу, отбивая его правой, левой ногой ,стоя на месте

-умеет ввести мяч змейкой между расставленными предметами ,попадать в предметы , забивать мяч в ворота.

### **Пионербол:**

- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

### **Личностные.**

У ребенка сформирована общая культура личности , в том числе ценности здорового образа жизни. Он умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. Умеет действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

## **Комплекс организационно-педагогических условий. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой.

Оборудование соответствует требованиям программы.

#### Спортивный инвентарь:

##### 1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

##### 2. Воздушные шарики (12 шт.)

##### 3. Фитболы (12 шт.)

##### 4. Цветные клубки (12 шт.)

##### 5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики
- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры

##### 6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

##### 7. Напольные корзины (4 шт.)

##### 8. Шнур для натягивания (2шт.)

##### 9. Волейбольная сетка (1 шт.)

##### 10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (10 шт.)
12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (2 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (15 шт.)
17. Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран
- проектор
- ноутбук

**Информационное обеспечение.**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Интернетпортал для тренеров

<http://fizkulturnica.ru/> Сайт о здоровом образе жизни

<https://infourok.ru/sportivniy-kruzhok-shkola-myacha-dlya-detey-let-starshaya-gruppa-3749830.html> программа «Школа мяча» для старших дошкольников

**Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется инструктором по физической культуре, тренером игровых видов спорта с мячом со специальным дошкольным образованием.

**Методическое обеспечение программы.**

При реализации Программы «Школа мяча» рекомендовано использование дидактической наглядности, для ознакомления и усвоения материала.

- Демонстрационные учебные пособия
- Таблицы по технике игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- Карточки «Подвижные игры с мячом»
- Набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности;
- Набор карточек с видами спорта;
- Картотека игр для развития психических качеств (внимание, память, мышление, речь и т.д.);
- Музыкальное сопровождение (диски с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений);
- Схемы для выполнения упражнений для старших дошкольников по типу « круговая тренировка»;

## **1. 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.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

## **2. 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.

## **3. 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 (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминая 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.

#### **4. 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. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 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 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.

#### **Формы аттестации и контроля.**

- итоговые занятия
- игры, эстафеты
- оформление фото стенда
- физкультурные досуги.

#### **Система оценки результатов освоения программы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

- Броски мяча вверх и ловля его:

не менее 10 раз – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,

менее 5 – 1 балл.

- Отбивание мяча об пол одной рукой:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.

- Отбивание правой – левой рукой на месте:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.

- Ведение мяча, продвигаясь бегом:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Ведение мяча прыжками:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

### **Комментарий к проведению диагностики.**

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8-12 баллов – низкий уровень.

### **Список литературы.**

Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.

Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.

Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
- Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011. Список использованной литературы
- Н.И.Николаева Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
- Ю.Ф. Змановский Здоровый ребенок. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
- А.Е. Занозина, С.Э Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
- Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1992.
- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576069

Владелец Тупицина Любовь Васильевна

Действителен с 30.05.2022 по 30.05.2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа создана с учетом программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности.**

### **Актуальность.**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом ( в парах, втроём, в кругу ) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура»

### **Отличительные особенности**

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

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

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие в кружке проходит 2 раз в неделю.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность,

целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

#### **Адресат.**

Программа разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет (старшая и подготовительная группы)

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей:**

Возрастной период от 5-7 лет называют периодом «первого выражения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см, на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц -200 гр, а роста-0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет. Суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти –шести годам еще не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечности, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении

выполнять упражнения различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно-сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

### **Режим занятий. Объем программы.**

С 1.09 по 31.05, 2 раза в неделю по 25-30 мин.

Программа включает в себя 4 раздела:

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Пионербол. Всего 20 тем.

Общее количество часов 124, по 62 часа в год.

**Срок освоения** 2 года

**Уровневость:** стартовый уровень.

### **Формы и методы обучения, используемые в программе**

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет.

Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность.

Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

### **Формы обучения (способы организации детей):**

- фронтальный – одновременное выполнение детьми упражнений.
- групповой – группа делится на подгруппы и каждая подгруппа выполняет свое задание.
- поточный – выполнение упражнений друг за другом.
- индивидуальный – каждый выполняет упражнение по очереди.

**Виды занятий:** беседа, тренировка, спортивная игра

**Формы подведения результатов:** беседа, мониторинг, открытое занятие.

**Итогом детской** деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

**Используются следующие методы и приемы в работе кружка:**

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

### **Цель и задачи программы.**

**Цель.** Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

### **Задачи:**

*Оздоровительные:*

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

*Образовательные:*

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол  
-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности

здорового образа жизни – воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели  
 -воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

## Содержание общеразвивающей программы.

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
1	<b>Баскетбол</b> Броски мяча	6	1	5	Наблюдение : действие по сигналу педагога
2	Ловля – передача мяча двумя руками на месте	6	1	5	Наблюдение. быстрая реакция на сигнал
3	Передача мяча одной рукой от плеча.	6	1	5	Наблюдение: игра с мячом, не мешая другим
4	Передача мяча от груди разными способами.	6	1	5	Наблюдение: согласованность своих движений с движениями товарищей
5	Ведение мяча правой, левой рукой	6	1	5	Наблюдение: Следить за положением руки
6	<b>Волейбол</b> Знакомство с правилами игры в волейбол	6	1	5	Наблюдение: броски и умение ловить мяч
7	Броски мяча через сетку	6		6	Наблюдение: броски мяча двумя руками снизу вверх

8	Техника верхней прямой подачи	6		6	Наблюдение: впереди, за спиной броски мяча двумя руками снизу вверх с хлопком
9	Основные стойки волейболиста	6		6	Наблюдение: передача мяча в парах двумя руками снизу
10	Передачи мяча друг другу в парах	6		6	Наблюдение: передача мяча в парах двумя руками из-за головы
11	<b>Футбол</b> Знакомство с правилами игры в футбол	6		6	Наблюдение: История футбола
12	Ведение мяча между ориентирами	6		6	Наблюдение: Не отпускать далеко от себя мяч, не делать резкие движения
13	Умение перемещаться по площадке	6		6	Наблюдение: Следить за положением стоп
14	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание	6		6	Наблюдение: передача мяча друг другу с помощью ног
15	Остановки мяча	6		6	Наблюдение: выбрасывание мяча ногой вперед
16	<b>Пионербол</b> Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке.	6		6	Наблюдение: метание мяча: - с расстояния 2- 2,5 м.в обруч,

					- в корзину, расположенную на полу, - двумя руками снизу
17	Передачи мяча.	6		6	Наблюдение : передачи мяча: - уметь правильно готовить руки
18	Обучение подаче	6		6	Наблюдение: - умение правильно отводить руку; - с расстояния 2-2,5 м.в цель
19	Обучение ловле	6	1	5	Наблюдение: умение правильно выставляют руки, объективно оценивать ситуацию
20	Командные игры. Соревнования	10		10	Наблюдение: - умение ловить мяч ногой, отбивать мяч: - на месте правой, левой рукой - на месте правой с передачей из правойруки в левую - правильно перемещаться по площадке
	<b>Итого</b>	<b>124</b>	<b>7</b>	<b>117</b>	

## Содержание учебного плана

### Баскетбол.

#### 1. Броски мяча.

**Теория.** Развивать умение бросать мяч вверх и ловить не менее 3 раз подряд; двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Следить за положением руки после броска. Воспитывать самостоятельность. Преимущественно используются для

атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника.

**Практика:** Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

#### 2. Ловля – передача мяча двумя руками на месте.

**Практика.** Развивать умение бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем

обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

### 3. Передача мяча одной рукой от плеча.

**Теория.** Наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние.

**Практика.** Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

### 4. Передача мяча от груди разными способами

**Теория.** – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднеерасстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника.

**Практика.** Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

### 5. Ведение мяча правой и левой рукой.

**Практика.** Ведение мяча правой, левой рукой – Развивать умение делать правильно удар об пол, не толкать мяч основанием ладони, а выпускать мяч с кончиков пальцев.

## Волейбол

6. Волейбол. **Теория.** Знакомство с правилами игры в волейбол – объяснить основные принципы игры и правила.

**Практика** Броски мяча через сетку.

7. Броски мяча через сетку. **Практика.**– Развивать умение правильно делать замах рукой и задавать траекторию мяча. Руки держат мяч с обоих боков, одна нога стоит впереди, колени слегка согнуты. Руки максимально отведены назад, спина прогибается. В момент броска необходимо одновременно с шагом вперед выполнить сильное движение руками вперед-вверх, нагнуть корпус вперед, но не наклоняться слишком сильно, проводить мяч руками, потянувшись за ним руками и пальцами.

8. Техника верхней прямой подачи **Практика.**– для выполнения волейбольного элемента необходимо выставить правую (левую для левшей) ногу немного вперед, корпус несильно развернут под углом к сетке. Ребенок подбрасывает мяч так, чтобы он подлетел вверх над местом, где должна была бы располагаться отставленная назад нога. Одновременно отводится назад бьющая рука, локоть при этом не опускается вниз, замах может быть выполнен как прямой рукой, так и предплечьем. В момент удара по мячу рука выпрямлена, напряжена, не сгибается в запястье назад, пальцы расправлены. Удар по мячу наносится в центр и снизу. Одновременно с ударом по мячу или сразу после выполняется шаг вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, бьющая рука, проводив мяч, опускается вниз.

9. Основные стойки волейболиста. **Теория.**– Объяснить, какие бывают основные стойки волейболиста: высокая, средняя и низкая. Высокая стойка используется во время подачи или броска мяча через сетку, выполнения блокирования, паса или нападения.

Средняя стойка наиболее часто используется (до 70% времени) в играх – ловля мяча, передача сверху и снизу, подготовка к блокированию и

нападению.

Низкая стойка используется игроками во время защитных действий, т.к. она облегчает быстрое передвижение по площадке под быстрые или низкие мячи, позволяет выполнить падение для сохранения мяча в игре.

**Практика.** Тренировка стоек.

10. Передачи мяча друг другу в парах. **Практика** – Развивать умение правильного положения рук и ног во время передачи.

## **Футбол**

**11. Футбол. Теория.** Знакомство с правилами игры в футбол. История возникновения игры, основные правила, знакомство с футбольным мячом.

**12. Ведение мяча между ориентирами. Теория.** Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего, нужно стремиться при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать нельзя. При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником.

**Практика.** Для разучивания этого технического приема применяются следующие упражнения: По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой

и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.

**Коридор.** Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.

Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

**13. Практика.** Умение перемещаться по площадке – Развивать умение правильно оценивать ситуацию, делать выводы о необходимости какого-либо игрового действия.

**14. Практика.** Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание – Развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча. Открывание - Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника засобой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

**15. Практика.** Остановки мяча - Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок быстро сориентируется, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в игре используются довольно часто. Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад.

Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед.

При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

## **Пионербол**

16. **Теория.** Правила игры.

**Практика.** Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке. Развивать умение строго соблюдать правила, беседа о понятии «аут».

17. Передачи мяча. **Практика.** Развивать умение передавать мяч по разным траекториям.

18. **Практика.** Обучение подаче. Развивать умение правильной стойке при подаче, правильному движению руки.

19. **Практика.** Обучение ловле. Развивать умение правильной стойке при приеме, правильно готовить руки при ловле мяча.

20. **Итоговые занятия. Командные игры. Соревнования** - Главная цель — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. В этих играх следует поощрять разнообразные достижения

участников игр-эстафет, связанные: с их физической подготовленностью; с сохранением навыков, выработанных на занятиях в условиях сложной игровой деятельности; с достижениями в отдельном виде соревнования. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый ловкий, самый сильный и т. д., но и потому, что были другие, которые проиграли. Проигравший должен знать, что тот, кто учится проигрывать, — побеждает

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Метапредметные.**

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

- бросать мяч вверх, об землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;
- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;
- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку;
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;
- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;
- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

### **Предметные.**

#### **Баскетбол:**

- умеет передавать мяч друг к 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 с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет ввести 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 через снизу, сверху

#### **Футбол:**

- умеет передавать мяч друг к другу, отбивая его правой, левой ногой ,стоя на месте

-умеет ввести мяч змейкой между расставленными предметами ,попадать в предметы , забивать мяч в ворота.

### **Пионербол:**

- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

### **Личностные.**

У ребенка сформирована общая культура личности , в том числе ценности здорового образа жизни. Он умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели. Умеет действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

## **Комплекс организационно-педагогических условий. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой.

Оборудование соответствует требованиям программы.

#### Спортивный инвентарь:

##### 1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

##### 2. Воздушные шарики (12 шт.)

##### 3. Фитболы (12 шт.)

##### 4. Цветные клубки (12 шт.)

##### 5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- попрыгунчики
- шнурки
- карандаши
- брусочки
- цилиндры

##### 6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

##### 7. Напольные корзины (4 шт.)

##### 8. Шнур для натягивания (2шт.)

##### 9. Волейбольная сетка (1 шт.)

##### 10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (10 шт.)
12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (2 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (15 шт.)
17. Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран
- проектор
- ноутбук

**Информационное обеспечение.**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Интернетпортал для тренеров

<http://fizkulturnica.ru/> Сайт о здоровом образе жизни

<https://infourok.ru/sportivniy-kruzhok-shkola-myacha-dlya-detey-let-starshaya-gruppa-3749830.html> программа «Школа мяча» для старших дошкольников

**Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется инструктором по физической культуре, тренером игровых видов спорта с мячом со специальным дошкольным образованием.

**Методическое обеспечение программы.**

При реализации Программы «Школа мяча» рекомендовано использование дидактической наглядности, для ознакомления и усвоения материала.

- Демонстрационные учебные пособия
- Таблицы по технике игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- Карточки «Подвижные игры с мячом»
- Набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности;
- Набор карточек с видами спорта;
- Картотека игр для развития психических качеств (внимание, память, мышление, речь и т.д.);
- Музыкальное сопровождение (диски с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений);
- Схемы для выполнения упражнений для старших дошкольников по типу « круговая тренировка»;

## **1. 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.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года на спортивной площадке).

## **2. 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.

## **3. 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 (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминая 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.

#### **4. 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. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 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 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.

#### **Формы аттестации и контроля.**

- итоговые занятия
- игры, эстафеты
- оформление фото стенда
- физкультурные досуги.

#### **Система оценки результатов освоения программы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

- Броски мяча вверх и ловля его:

не менее 10 раз – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,

менее 5 – 1 балл.

- Отбивание мяча об пол одной рукой:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.

- Отбивание правой – левой рукой на месте:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,  
от 5 до 10 раз – 2 балла,  
менее 5 – 1 балл.

- Ведение мяча, продвигаясь бегом:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Ведение мяча прыжками:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла, допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,  
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

### **Комментарий к проведению диагностики.**

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8-12 баллов – низкий уровень.

### **Список литературы.**

Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.

Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.

Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
- Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011. Список использованной литературы
- Н.И.Николаева Школа мяча. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012.
- Ю.Ф. Змановский Здоровый ребенок. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников - Издательство ТЦ Сфера, 2007.
- А.Е. Занозина, С.Э Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
- Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1992.
- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576069

Владелец Тупицина Любовь Васильевна

Действителен с 30.05.2022 по 30.05.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402976

Владелец Тупицина Любовь Васильевна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026