

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15»

Принято
Протокол заседания
педагогического совета №__1__
от 31.08.2021 г.

Утверждаю
Заведующий И.М. Кузнецова
приказ № 99 от 31.09.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«ШКОЛА МЯЧА»**

Инструктор по физической культуре
Ольнова Ж.А.

г. Череповец
2021 г.

Содержание:	
1. Целевой раздел.	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи	4
1.3 Планируемые результаты.	5
2. Содержательный раздел	5
2.1. Годовой учебный календарный график	5
2.2. Календарно-тематический план	6
2.3. Учебный план.	14
2.4. Учебно-тематический план реализации программы	14
2.5. Структура занятия «Школа мяча»	15
2.6. Содержание деятельности «Школа мяча»	16
2.6.1. Основы знаний	16
2.6.2. Техника безопасности на занятиях	16
2.6.3. Общая физическая подготовка	16
2.6.4. Специальная физическая подготовка	16
2.6.5. Техника движений с мячом (элементы футбола, волейбола, баскетбола)	16
2.7. Содержание программы «Школа мяча»	17
2.8. Техника безопасности на занятиях «Школа мяча»	19
2.9. Общая физическая подготовка	20
2.10. Специальная физическая подготовка	21
2.11. Методика освоения и техника движений с мячом	21
2.12. Содержание деятельности «Школа мяча» по разделам	25
2.13. Диагностические материалы для промежуточной аттестации обучающихся	27
3. Организационный раздел	30
3.1. Материально – техническое обеспечение организации физической культуры детей дошкольного возраста:	30
3.2 . Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий	30
<i>Приложение. Подводящие подвижные игры</i>	31

1.Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Школа мяча» представляет собой модифицированный вариант планирования образовательной деятельности в секции. Составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №15», на основе учебно-методического пособия для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Николаевой Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 96 с.

Актуальность программы состоит в том, что игры с мячом как одно из средств физкультурно-оздоровительной направленности способствует укреплению здоровья детей, которое является одним из наиболее чувствительных показателей, отражающих качество окружающей среды и адаптационные возможности организма ребёнка, в связи, с чем необходимо удовлетворить потребность детей в организованной двигательной активности.

Методологические положения программы. Программа по раннему обучению элементам спортивных игр с мячом разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу, футболу, баскетболу. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, игры с мячом изложены в пособии Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». В учебно-методическом пособии для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений под редакцией Николаевой Н.И. представлены тематическая программа и квартальный план по разделу «Школа мяча», подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом, конспекты занятий, позволяющие развивать координацию движений, глазомер и моторику детей дошкольного возраста. В главе «мини-волейбол» книги под редакцией Фурманова А.Г., Болдырева Д.М. «Волейбол» описаны правила игры, технические приёмы и тактические действия, игры и эстафеты, правила судейства. Правила игры проиллюстрированы, что облегчает усвоение учебного материала детьми. Теоретические основы физической культуры дошкольников, контрольные тесты и упражнения для проведения мониторинга являются неотъемлемой составной частью программы «Школа мяча» и основаны на учебном пособии для специалистов по физической культуре под редакцией Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников».

1.2 Цель и задачи. Программа направлена на расширение диапазона двигательных возможностей детей, на работу по развитию двигательных качеств, формированию правильных элементов бега, прыжков, подачи мяча, его ловли и т.д., а также на развитие морально-волевых качеств, эмоциональное состояние, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление систем организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что игры с мячом способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Цель программы – повышение уровня физической подготовленности детей пяти-семи лет посредством элементов спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) с мячом.

Задачи программы:

1. Научить детей элементам спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) с мячом и игре по упрощённым правилам.

2. Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

3. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: перемещение по площадке, передача мяча, бросок, подача мяча, блокирование.

4. Содействовать развитию потребности в систематических занятиях пионерболом.

5. Выбатывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Программа реализуется в течение 1 года, для детей запланировано 35 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 30 минут.

Особенностью организации учебного процесса является то, что спортивные игры с мячом - командные, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Они сложны и эмоциональны, включают в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре. При занятии с детьми данной возрастной группы большое значение имеет метод

зрительного восприятия. Показ физических упражнений создает зрительное представление о физических упражнениях, демонстрация наглядных пособий помогает уточнять их технику. Методы двигательного восприятия основаны на активной деятельности детей и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации либо разучивании по частям или в целом. Игровой и соревновательный методы являются неотъемлемой частью при любой форме организации занятий.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Наглядная информация для родителей (презентации, фотовыставки).
2. Городские соревнования по пионерболу (апрель).

1.3 Планируемые результаты. Целевые ориентиры: овладение технико-тактическими приемами элементов спортивных игр (футбол, пионербол, баскетбол) на фоне положительной динамики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

2.Содержательный раздел.

2.1 Годовой календарный учебный график

	Режим работы	6.30-18.30
	Продолжительность рабочей недели	5 дней
	Продолжительность учебного года	01.09.2021- 27.05.2022
	Количество учебных недель в учебном году	35 недель
	Сроки проведения каникул	Осенние – 01.11.2021 – 07.11.2021 Зимние – 27.12.2021 – 09.01.2022 Весенние – 21.03.2022 - 27.03.2022 Летние – 31.05.2022 – 29.08.2022
	Сроки проведения мониторинга	01.09.2021 – 15.09.2021 18.04.2022 – 29.04. 2022
	Праздничные дни	4 ноября 2021 – День

		<p>народного единства 1-9 января 2022 г. – Новогодние каникулы 23 февраля 2022 г. – День Защитника Отечества 8 марта 2022 г. – Международный женский день 1 мая 2022 г. – Праздник весны и труда 9 мая 2022 г. – День Победы 12 июня 2022 г. – День России</p>
--	--	--

2.2 Календарно-тематический план

Месяц	Тема	Количество академических часов	Содержание	Основное оборудование, (приложение 1)
Сентябрь	<p>Диагностика Элементы волейбола (см. приложение 2)</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> – В парах броски и ловля мяча двумя руками снизу. – В парах броски и ловля мяча двумя руками сверху. – Учебная игра «Пионербол». 	Мячи волейбольные, сетка
	<p>Диагностика Элементы футбола</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> – Ведение мяча по прямой и «змейкой». – Остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком или внутренней стороной стопы. – Удар по мячу в ворота 	Мячи футбольные, ворота

	Диагностика Элементы баскетбола	1	<ul style="list-style-type: none"> – Броски и ловля мяча. – Ведение мяча по прямой и «змейкой». – Бросок мяча в корзину 	Мячи баскетбольные , баскетбольные стойки
	Оценка уровня освоения теоретических знаний	1	<ul style="list-style-type: none"> - Знание спортивной терминологии и истории развития спортивных игр. - Знание доступных правил изучаемых спортивных игр. -Знание гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, правил техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. 	Мультимедийная презентация
Октябрь	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> – Броски и ловля из различных исходных положений. – передача мяча в парах – броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку); одной рукой. 	Мячи волейбольные, сетка
	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку; одной рукой - броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола - броски и ловля из различных исходных положений - броски и ловля в парах разными способами 	Мячи волейбольные, сетка

	Освоение элементов игры футбол	1	<ul style="list-style-type: none"> -удар носком стопы по неподвижному мячу с места -удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места - остановка (прием) мяча ногой - игра в парах 	Мячи футбольные, ворота
	Освоение элементов игры баскетбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - отбивание (ведение) на месте, вокруг себя - бросок в баскетбольную корзину с места - броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола 	Мячи баскетбольные, баскетбольные стойки
Ноябрь	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку; одной рукой - броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола - броски и ловля из различных исходных положений - броски и ловля во время движения 	Мячи волейбольные, сетка
	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель - броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола - броски одной рукой (двумя) через сетку, вдаль, в цель, в пол 	Мячи волейбольные, сетка, мячи для большого тенниса

	Освоение элементов игры футбол	1	<ul style="list-style-type: none"> -удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места - остановка (прием) мяча ногой - прокатывание мяча ногой - ведение мяча ногой прямо - игра в парах 	Мячи футбольные, ворота
	Освоение элементов игры баскетбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - отбивание (ведение) на месте, вокруг себя - бросок в баскетбольную корзину с места - бросок в корзину одной рукой - ведение в движении с поворотом вокруг себя на месте 	Мячи баскетбольные, баскетбольные стойки
Декабрь	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель. - броски одной рукой (двумя) через сетку, вдаль, в цель, в пол - броски и ловля мяча в движения - броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола 	Мячи волейбольные, сетка. мячи для большого тенниса

	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку; одной рукой - броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола - броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола 	Мячи волейбольные, сетка
	Освоение элементов игры футбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча ногой - ведение мяча ногой прямо - ведение мяча по коридору - игра в парах 	Мячи футбольные, ворота
	Освоение элементов игры баскетбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение в движении - броски мяча двумя руками из-за головы, от груди - бросок в корзину двумя руками в прыжке 	Мячи баскетбольные, баскетбольные стойки
Январь	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча в движения - броски одной рукой (двумя) через сетку, вдаль, в цель, в пол - броски и ловля в парах разными способами - броски и ловля из различных исходных положений 	Мячи волейбольные, сетка
	Освоение элементов игры футбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча по коридору - ведение между предметами - удар по воротам - игра в парах 	Мячи футбольные, ворота, ограничители

	Освоение элементов игры баскетбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение в движении - броски и ловля в парах разными способами - бросок в баскетбольную корзину с места - бросок в корзину двумя руками в прыжке 	<p>Мячи баскетбольные , баскетбольные стойки</p>
Февраль	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку; одной рукой - броски и ловля в парах разными способами - учебная игра «Пионербол» 	<p>Мячи волейбольные, сетка, табло</p>
	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча в движения - броски и ловля в парах разными способами - учебная игра «Пионербол» 	<p>Мячи волейбольные, сетка, табло</p>
	Освоение элементов игры футбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча ногой прямо - ведение мяча по коридору - игра в парах - удар по воротам 	<p>Мячи футбольные, ворота, ограничители</p>
	Освоение элементов игры баскетбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски мяча двумя руками из-за головы, от груди - ведение в движении - бросок в корзину двумя руками в прыжке 	<p>Мячи баскетбольные , баскетбольные стойки</p>
Март	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча в движения - броски и ловля в парах разными способами - учебная игра «Пионербол» 	<p>Мячи волейбольные, сетка, табло</p>

	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля из различных исходных положений - броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола - учебная игра «Пионербол» 	Мячи волейбольные, сетка, табло
	Освоение элементов игры футбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение между предметами - ведение мяча по коридору - ведение между предметами - учебная игра (2x2) 	Мячи футбольные, ворота, табло
	Освоение элементов игры баскетбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола - броски мяча двумя руками снизу, от груди - бросок в корзину двумя руками в прыжке - игра (1x1) 	Мячи баскетбольные, баскетбольные стойки, табло
Апрель	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча в движения - учебная игра «Пионербол» 	Мячи волейбольные, сетка, табло
	Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	1	<ul style="list-style-type: none"> - броски одной рукой (двумя) через сетку, вдаль, в цель, в пол - учебная игра «Пионербол» 	Мячи волейбольные, сетка, табло
	Освоение элементов игры футбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - удар по воротам - игра в парах - учебная игра (3x3) 	Мячи футбольные, ворота, табло

	Освоение элементов игры баскетбол	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение в движении - броски и ловля в парах разными способами - бросок в баскетбольную корзину с места - бросок в корзину двумя руками в прыжке - игра (1x1) 	<p>Мячи баскетбольные , баскетбольные стойки, табло</p>
Май	Диагностика Элементы волейбола	1	<ul style="list-style-type: none"> – В парах броски и ловля мяча двумя руками снизу. – В парах броски и ловля мяча двумя руками сверху. – Учебная игра «Пионербол». 	<p>Мячи волейбольные, сетка, табло</p>
	Диагностика Элементы футбола	1	<ul style="list-style-type: none"> – Ведение мяча по прямой и «змейкой». – Остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком или внутренней стороной стопы. – Удар по мячу в ворота 	<p>Мячи футбольные, ворота</p>
	Диагностика Элементы баскетбола	1	<ul style="list-style-type: none"> – Броски и ловля мяча. – Ведение мяча по прямой и «змейкой». – Бросок мяча в корзину 	<p>Мячи баскетбольные , баскетбольные стойки</p>

	Оценка уровня освоения теоретических знаний	1	<ul style="list-style-type: none"> - Знание спортивной терминологии и истории развития спортивных игр. - Знание доступных правил изучаемых спортивных игр. -Знание гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, правил техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. 	Мультимедийная презентация
--	--	----------	--	----------------------------

2.3. Учебный план.

Месяц	Модуль	Кол-во занятий	Количество часов
Сентябрь	Диагностика	4	2
Октябрь	Волейбол	2	2
	Футбол	1	
	Баскетбол	1	
Ноябрь	Волейбол	2	2
	Футбол	1	
	Баскетбол	1	
Декабрь	Волейбол	2	2
	Футбол	1	
	Баскетбол	1	
Январь	Волейбол	1	1,5
	Футбол	1	
	Баскетбол	1	
Февраль	Волейбол	2	2
	Футбол	1	
	Баскетбол	1	
Март	Волейбол	2	2
	Футбол	1	
	Баскетбол	1	
Апрель	Волейбол	2	2
	Футбол	1	
	Баскетбол	1	
Май	Диагностика		2

Всего занятий		35	17,5
----------------------	--	-----------	-------------

2.4. Учебно-тематический план реализации программы

Модуль	Количество академических часов
Диагностика. Элементы волейбола	2
Диагностика. Элементы футбола	2
Диагностика. Элементы баскетбола	2
Оценка уровня освоения теоретических знаний	2
Освоение элементов игры волейбол (пионербол)	13
Освоение элементов игры футбол	7
Освоение элементов игры баскетбол	7
ИТОГО	35

2.5. Структура занятия «Школа мяча» традиционная и включает подготовительную, основную и заключительную части

В вводной части (8 мин) подбираются 2-3 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Чаще эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Цель - овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

Основная часть занятий (10-15мин) включает подвижные игры, упражнениям с элементами соревнования. Цель - формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях.

Цель заключительной части (3-5мин) - приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, в содержание включается малоподвижная игра, упражнение с мячами или без них.

Возможны такие варианты занятий, при которых во всех частях используются игры с мячом. Например, во вводной части проводится игра средней подвижности, где разрешаются свободные действия с мячом, в основной части – игра большой подвижности с ведением мяча, и в заключительной – малоподвижная игра с ловлей мяча. Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

Упражнения и игры с мячом в старшей группе могут занимать до 50% времени. Значительную двигательную активность обеспечивают командные игры, они должны занимать 15-20% времени занятий в подготовительной группе.

Руководство занятиями по обучению детей действиям с мячом имеет некоторые отличия от руководства подвижными играми на занятиях по физической культуре. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда инструктор сам становится активным участником их, поэтому он может временно принимать на себя роль водящего, с целью пояснения обязанностей водящего, правил приемов игры. Возможность для активного участия инструктора в упражнениях с мячом создается тогда, когда дети усвоят основной рисунок движения. И на этом этапе необходимо показывать детям действия, совместно выполнять упражнения. Выполняя упражнение в паре с технически слабым или сильным ребенком, есть возможность облегчить или усложнить задание.

Особо благоприятные условия активного участия инструктора в играх создаются при совершенствовании действий с мячом. Инструктор помогает той команде, которая не умеет организовывать распределение действий с мячом, не столько своими действиями, сколько указаниями: выйти на свободное место для принятия мяча, не задерживаясь, передать его партнеру, и т.п. Он может временно включиться в игру или упражнение, в удобный момент выйти из нее, перейти на упражнение с другим ребенком и т.д. При этом инструктор не должен терять из поля зрения всех детей и каждого в отдельности. Для облегчения руководства игрой детей необходимо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро.

2.6.Содержание деятельности «Школа мяча»

2.6.1.Основы знаний

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре. Основы элементов и приемов техники спортивного массажа.

2.6.2.Техника безопасности на занятиях

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований.

2.6.3. Общая физическая подготовка

ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодоление внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростно-силовые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); гимнастические, игровые задания с

разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные); на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.

2.6.4. Специальная физическая подготовка

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Игровые упражнения. Специальная разминка и активный отдых.

2.6.5. Техника движений с мячом (элементы)

Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо. Ведение правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой (левой) ногой, удары по воротам. Вбрасывание мяча руками на дальность. Пионербол. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.

2.7. Содержание программы «Школа мяча»

Основы знаний

Научно-методические основы

Необходимо познакомить детей со следующей спортивной терминологией: игровая дисциплина, замена, видеть площадку, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды (приложение 3).

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

Определение победителя в спортивной игре:

- волейбол – победу одерживает та команда, которая наберет 25 очков в трех партиях (15 очков для дошкольников);
- баскетбол – побеждает команда, которая набрала больше очков за 4 четверти игры (по 25 мин) (две четверти по 5-7 мин для дошкольников);

Основы элементов и приемов техники спортивного массажа: мягкое поглаживание, сильное поглаживание, выжимание ладонями и пальцами, растирание или встряхивание, мягкие удары или выжимание.

Культурно-исторические основы

Возникновение волейбола. Волейбол в переводе с английского – «летающий мяч». Из истории волейбола («крылатого мяча») известно, что зародился он в США. Однажды преподаватель физической культуры

колледжа Вильям Морган поднял теннисную сетку на высоту 2 метра и стал перекидывать через нее камеру баскетбольного мяча. Ребята с азартом начали играть через сетку, не давая мячу упасть на землю. С тех пор люди и увлеклись этой новой замечательной игрой. Временами просто натягивали веревку и играли. Так замечательная игра и пошла гулять по свету, привлекая к себе все новых поклонников.

Возникновение футбола. «Футбол» в переводе с английского языка означает «нога» и «мяч». Значит, играем в мяч ногами. Зарождение футбола относится к глубокой древности. Многие страны считают, что футбол родился именно у них, но специалисты-ученые полагают, что футбол обязан своим происхождением римским воинам, которые и завезли игру в другие страны.

Возникновение баскетбола. «Баскетбол» в переводе с английского языка означает «корзина» и «мяч». Значит, бросаем мяч в корзину. Эту игру придумал преподаватель физического воспитания тренировочной школы. Конечно, он использовал давние исторические сведения об играх с мячом, где упоминалось, что много лет назад, племена индейцев, играли в пок-тапок. Цель игры заключалась в том, чтобы забросить мяч (каучуковый) в каменное кольцо, укрепленное в вертикальном положении на стене.

Теперь всем понятно, что «бол» - это мяч. И если в него играют ногами, значит, это - футбол; если бросают мяч в корзину (кольцо), значит, это - баскетбол; если отправляют мяч в полет через сетку (веревку), то эта игра будет называться волейболом.

Культура поведения на спортивных соревнованиях, спортивные ритуалы

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

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

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

Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды

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

- в баскетболе – нападающие ближе к корзине соперников, а защитники ближе к средней линии, чтобы успеть сою корзину защитить;

- в волейболе – все бывают и защитниками, и нападающими, потому, что игроки все время переходят с места на место; но нельзя вставать или переходить куда захочется, обязательно по часовой стрелке; не нужно при переходе толкать своего товарища, если он еще не перешел на другое место; лучше ему подсказать, куда нужно перейти.

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

2.8. Техника безопасности на занятиях «Школа мяча»

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке

- В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены.

- Перед занятием снять лишние предметы.
- Упражнения выполняются по сигналу взрослого.
- Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям.
- Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей.
- Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже.
- Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого.
- Не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование.

Правила по технике безопасности во время спортивных игр

- Игры должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

- Запрещается играть с украшениями на любой части тела. Ногти должны быть коротко острижены.

- Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями.

- Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого.

- Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки, употреблять непристойные выражения и жесты. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

2.9. Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении и на месте: ходьба и бег в разных исходных положениях, направлениях и с различной скоростью; перемещения приставным и скрестным шагом; наклоны; отведения конечностей (с отягощениями и без); прыжки и подскоки.

Правильное дыхание и дыхание во время выполнения физических упражнений

Специальные дыхательные упражнения лучше проводить в начале занятий, так как они требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности, положительный эмоциональный настрой.

2.10. Специальная физическая подготовка

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

Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Сочетание бега с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается

в коленном суставе. Расслабленные руки, согнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

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

Стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

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

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

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

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

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

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

2.11. Методика освоения и техника движений с мячом

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

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

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

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

Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом

Ловля мяча – учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки волейболиста (баскетболиста). Ловля мяча кистями рук в стойке, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, нужно захватить его и подтянуть его к себе.

Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и ловить его. Не сразу удастся рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но

постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

При броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в поставленные ладошки, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони вверх.

Передача мяча – осваивается одновременно с ловлей мяча, но после того, как дети научатся правильно принимать стойки и держать мяч. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди после отскока от пола, стены или щита. После 3-5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе. Ловля и передача мяча выполняется сначала на месте, затем при ходьбе и при беге. Далее формируется умение ловить мяч, летящий навстречу и с боку, низко и высоко, на месте и в движении. Последовательно усложняются упражнения в ловле мяча, варьируются и направления. Сначала упражнения выполняют, стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей на место получившего мяч и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении. При совершенствовании передачи и ловли мяча широко применяются сочетания этих действий с другими, ранее освоенными приемами – остановками, поворотами и бросанием мяча.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умения передавать его как правой, так и левой рукой.

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

Совершенство техники ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, при этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом об пол.

Ребенок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а толкать его, ладошка должна быть упругая, пальцы расставлены; смотреть вперед, а не на мячик; вести не прямо перед собой, а чуть сбоку. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль.

Броски мяча в цель, через сетку и в корзину.

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

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

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

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

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

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также после показа броска мяча в цель, установленную на полу. Для

овладения техникой броска мяча с учетом траектории полета применять различные игры-упражнения:

- броски мяча в обручи, лежащие на полу, расположенные на разном расстоянии от места броска;

- броски мяча через сетку с попаданием на определенный сектор поля;

- в прыжке через «горку» применяется гимнастическая скамейка, высоту которой можно увеличивать при помощи модулей. Ребенок бросает мяч так, чтобы он ударился перед скамейкой «горкой» и через нее перепрыгнул, затем догнать мяч, перепрыгивая (обегаая) скамейку, и возвратиться на исходное место. Расстояние до скамейки можно увеличивать и уменьшать. В зависимости от этого траектория полета мяча будет или более пологая, или более крутая.

Пионербол

Педагогическая задача - закрепление техники приема и передачи мяча, знакомство с некоторыми правилами волейбола.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда. В каждой команде выбирается капитан, который получает волейбольный мяч.

Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами, и игра начинается опять.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Основные правила:

1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки:

- мяч сразу попал за границу площадки соперника, пролетел под сеткой (веревкой), 2 мяча оказались на одной стороне одновременно.

2. Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).

3. Если мячи столкнулись, игра останавливается и мяч переигрывается.

4. Если мяч брошен на сторону соперника до сигнала, команда проигрывает очко.

5. Игроки перемещаются, как в волейболе (по часовой стрелке).

Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.

Игры с передачей и ловлей мяча. Игры с ведением мяча рукой. Игры с бросками мяча в корзину. Игры с ведением, остановкой и ударом по мячу ногой (приложение 4 и 5).

2.12.Содержание деятельности «Школа мяча»

Обучение игре в пионербол включает в себя следующие разделы:

Раздел «Знакомство с историей игры пионербол»

Используя различные методы (слуховой, зрительный, игровой) восприятия, повысить интерес и мотивацию к занятиям в кружке, повысить начальные теоретические знания.

Раздел «Обучение технико-тактическим приёмам»

Теоретическое и практическое изучение техники и тактики игры позволяют решать поставленные задачи, освоить не только правила игры, но и индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Раздел «Развитие и совершенствование основных видов движений».

В содержание данного раздела входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, акробатические упражнения, подготовительные и специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки детей.

Раздел «Основные правила техники безопасности».

На протяжении всего обучения дети знакомятся с основными правилами техники безопасности и используют их.

Раздел «Подвижные и спортивные игры».

Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, дальнейшее закрепление технических приёмов и тактических действий, избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному процессу.

Раздел «Мониторинг физического развития».

С помощью контрольных тестовых упражнений выявляется начальный и конечный результаты учебной программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности детей.

2.13. Диагностические материалы для промежуточной аттестации обучающихся.

Мониторинг освоения движений с мячом

<u>ФУТБОЛ</u>				
<p>а) ведение мяча по прямой и «змейкой» «+» «выполнил» - 3 балла, «-» «не выполнил» - 0 баллов.</p>	<p>б) остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком или внутренней стороной стопы выполнено без ошибок – 3 бал., выполнено с незначительными ошибками – 2 бал., выполнено с грубыми ошибками – 1 бал., не выполнено – 0 бал.</p>	<p>в) удар по мячу в ворота (кол-во попаданий из 3-х раз) 3 балла - попадания 3 из 3-х, 2 балла – попаданий 2 из 3-х, 1 балл – попаданий 1 из 3-х, 0 баллов – нет попаданий</p>	<p>сумма баллов (Σ)</p>	<p>Уровень владения техникой футбола</p>

БАСКЕТБОЛ

<p>а) броски и ловля мяча 3 балла - более 40 раз,</p>	<p>б) ведение мяча по прямой и «змейкой» «+» «выполнил »</p>	<p>в) бросок мяча в корзину (кол-во попаданий из 3-</p>	<p>Сумма баллов (Σ)</p>	<p>Уровень владения техникой баскетбола</p>
--	---	--	--------------------------------	--

2 балла – от 26 до 40 раз, 1 балл – от 15 до 25 раз, 0 баллов – менее 15 раз.	- 3 балла, «->» «не выполнил» - 0 баллов.	х раз) 3 балла - попадания 3 из 3-х, 2 балла – попаданий 2 из 3-х, 1 балл – попаданий 1 из 3-х, 0 баллов – нет попаданий		*
---	--	---	--	---

ВОЛЕЙБОЛ

а) в парах броски и ловля мяча двумя руками снизу 3 балла – 10-12 раз 2 балла – 5-9 1 балл – 1-4 0 - 0	б) в парах броски и ловля мяча двумя руками сверху 3 балла – 12-16 раз 2 балла – 7-11 1 балл – 1-6 0 - 0	в) учебная игра «Пионербол»	Сумма баллов (Σ)	Уровень владения техникой волейбола *
---	---	------------------------------------	-------------------------	---

***Примечание.** Принцип оценки общего уровня владения техникой: от 0 до 3 баллов (сумма баллов)– **низкий уровень**

от 4 до 6 баллов (сумма баллов) – **средний уровень**; от 7 до 9 баллов (сумма баллов) – **высокий уровень**

Оценка уровня освоения теоретических знаний:

а) знание спортивной терминологии и истории развития спортивных игр <i>устный опрос</i>	б) знание доступных правил изучаемых спортивных игр <i>педагогическое наблюдение</i>	в) знание гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, правил техники безопасности при выполнении упражнений с	Сумма баллов (Σ)	Уровень знаний по ФКиС
---	--	--	-------------------------	-------------------------------

		МЯЧОМ <i>устный опрос,</i> <i>наблюдение</i>		
--	--	---	--	--

* **Примечание.** Вопросы можно изменять в зависимости от особенностей изучения содержания программы. Например, если не изучается баскетбол, то вопросы про баскетбол можно заменить другими. Но число вопросов оставить 15.

Система оценки знаний по изучаемым спортивным играм

а) Принцип оценки уровня знаний терминологии:

от 0 до 4-х правильных ответов - 1 балл – низкий уровень

от 5 до 9-и правильных ответов – 2 балла баллов – средний уровень

от 10 до 15-ти правильных ответов - 3 балла – высокий уровень

Перечень примерных вопросов, рекомендуемых для оценки уровня сформированности знаний в сфере ФКиС (устный опрос)

1. Назови виды спорта, в которых используется мяч.
2. Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой.
3. Что делает судья соревнований.
4. Назови движения, которые выполняют волейболисты.
5. Назови движения, которые выполняют баскетболисты.
6. Назови движения, которые выполняют футболисты.
7. Что такое «аут» в спортивной игре.
8. Сколько игроков в команде баскетболистов.
9. Сколько игроков в команде волейболистов.
10. Почему у баскетболистов нет вратаря.
11. Какой игрок может отыгрывать мяч руками в футболе.
12. Назови упражнения разминки без мяча.
13. Назови упражнения разминки с мячом.
14. Как нужно вести счёт в волейболе.
15. Покажи расстановку игроков при игре «Пионербол».

б) – в) Оценка правил и гигиенических требований, техники

безопасности

1 балл – не знает правила, не соблюдает их в игре, не соблюдает технику безопасности

2 балла – знает и соблюдает правила изучаемых спортивных игр, технику безопасности частично

3 балла – знает и соблюдает правила изучаемых спортивных игр, технику безопасности почти всегда

Общая оценка уровня теоретической подготовленности: от 15 до 21 балла - высокий уровень; от 8 до 14 баллов – средний уровень; от 0 до 7 баллов – низкий уровень.

3. Организационный раздел

Основой успешности достижения целей, поставленных программой, является создание условий для ее реализации.

3.1. Материально – техническое обеспечение организации физической культуры детей дошкольного возраста:

- Большой и малый физкультурный зал (оснащенные спортивным инвентарем для игр с мячом и ОФП– см. приложение)
- Спортивный стадион;

Технические средства обучения

- Музыкальный центр;
- CD и MP³ материал,
- Ноутбук, проектор.

Наглядно – образный материал

- Фото, иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Картотеки (подвижных игр, ОРУ, дыхательных упражнений и мн. другие).

3.2 . Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
4. Желобкович Е.Ф 150 эстафет для детей дошкольного возраста Москва: Скрипторий 2003
5. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
6. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб.- метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
7. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, перераб., доп. /Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1994.

**Подводящие подвижные игры (по материалам Э.Й. Адашкявичене)
Игры с передачей и ловлей мяча**

«Передай мяч»

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнесенную любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит «Раз, два, три – беги». Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросает мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадет мячом в двух - трех человек, все снова встают в круг, и игра повторяется.

«Не давай мяча водящему»

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идет в середину круга. Дети перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу, или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идет ребенок, который последним бросил мяч или не уберег его от водящего. Водящий встает на место провинившегося.

Правила игры: мяч можно перебрасывать по воздуху (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места, продолжить игру.

«Ловкая пара»

На полу рисуют шесть параллельных линий на расстоянии 1м. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линией (считая справа). На сигнал, каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает два три шага назад), и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать броски снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба игрока не окажутся у самых последних границ.

Правила игры: надо бросать мяч, не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч.

Усложнения: добавляются еще линии с каждой стороны.

«Мяч водящему»

2-3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами составляет 3-4 шага. Перед правобокланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который

становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи игрокам, стоящим впереди в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна игроков, быстрее закончившая переброску мяча. Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать мяч водящий бросает его еще раз.

«Догони мяч»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остается свободным. Поэтому ребенку, стоящему справа от водящего, дается мяч. По сигналу дети передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

Правила игры: мяч надо передавать только соседу и водящий начинает движение по одному и тому же сигналу, уронивший мяч поднимает его.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки) и выбирают капитанов. 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.

«Волейбол с воздушными шариками»

Волейбольную сетку (веревку) натягивают на высоте 1,5м. два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды, связываются вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды, по 6 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне. Правила игры: нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбивать их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не следует задерживать руками, а надо сразу же отбивать.

«10 передач»

Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее других сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Вариант. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

«Мяч капитану»

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

«Сделай фигуру»

Все дети свободно располагаются на площадке, каждый второй имеет мяч. Если инструктор говорит «день», все свободно играют мячом в паре с товарищем. Если инструктор говорит «ночь», все дети (с мячами и без них) должны как можно быстрее принять определенную позу и не шевелиться. Зашевелившийся ребенок получает штрафное очко. Выигрывают дети, не получившие штрафных очков.

Игры с ведением мяча рукой

«Мотоциклисты»

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м и длиной 4-5 м. Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флажок, мотоциклисты могут поехать улицу без остановки – провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении).

Через определенное время игры, подается сигнал, дети меняют руку.

«Вызовы по номерам»

Дети делятся на несколько команд по 4-5 игроков. В команде рассчитываются по очереди и становятся в колонну. Перед каждой колонной расставляют 5-6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Инструктор называет номера (не по очереди) и вызванные дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. Последнюю кеглю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей, или команда, уронившая меньше кеглей и быстрее закончившая игру.

«Ведение мяча парами»

Дети делятся по двое. Каждый из них имеет мяч и свободно передвигается по площадке. Один ребенок в паре – водящий, его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

После того как водящий осалил своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед и тогда другой ребенок может его ловить.

Игры с бросками мяча в корзину

«Метко в корзину»

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу, каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Вариант. Попавший в корзину повторяет бросок.

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, они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит мяч, передает его следующему товарищу по команде, сам обегает выставленные на площадке кегли и становится в конец колонны. То же повторяют и следующие игроки. Выигрывает команда, которая в установленное время забросит больше мячей.

Игры с ведением, остановкой и ударом по мячу ногой

«Подвижная цель»

Дети делятся на несколько групп, каждая становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, становится в круг. Мячом нужно ударить только в ноги водящего.

«Футбол вдвоем»

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2 м (можно положить обруч). Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший больше количество мячей в круг противника.

«Футболист»

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу инструктора ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

«Уголек»

В центре круга стоит водящий (взрослый), который делает передачу мяча одному из игроков. Игрок, не останавливая мяч, отбивает его, направляя в сторону взрослого (носком, внутренней и внешней стороной стопы). Дети стоят на расстоянии 1 м друг от друга.

Игровые упражнения для детей старшей дошкольного возраста *Освоение и совершенствование элементов техники волейбола*

1. Броски вверх и ловля одной рукой не менее 10 раз, двумя - не менее 20 раз.
2. Броски мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении, с хлопком за спиной.
3. Броски мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя «по-турецки», лежа.
4. Броски мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
5. Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом).
6. Отбивание мяча в пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м, продвигаясь по кругу, «змейкой».
7. Броски и ловля мяча через сетку несколькими детьми, передача друг другу.
8. Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
9. Перебрасывание мяча друг другу снизу через сетку 8-10 раз подряд, с увеличением расстояния.
10. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, с увеличением расстояния. Это же упражнение можно провести, построив детей в две шеренги, лицом друг к другу. Выигрывает шеренга, у которой мяч падал на пол меньшее число раз.

Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола

1. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
2. Ведение мяча с изменением: направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
4. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
5. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Освоение и совершенствование элементов техники футбола

1. Вести мяч ломаными линиями, вокруг стоек.
2. Бросок мяча в стену, прием отскока под подошву (внутренней стороной стопы).

3. Удары по воротам.

4. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.

Упражнения в парах с одним (двумя) мячом (6-7 лет)

1. Броски мяча снизу двумя руками. Партнер ловит, перемещаясь на полусогнутых ногах вперед, назад, в стороны.

2. То же, но двумя мячами одновременно.

3. Броски мяча сверху двумя руками. Партнер ловит мяч, перемещаясь на полусогнутых ногах.

4. Броски мяча партнеру снизу. Партнер отбивает мяч другим мячом, не выпуская его из рук.

5. Броски мячей одновременно. Ловля после отскока.

6. Катание мяча. Один катит, другой перегоняет мяч и ловит его.

7. Мяч на линии, на одинаковом расстоянии от играющих. По сигналу взять мяч.

8. То же, но с поворотом через левое или правое плечо.

Методические указания

Работа в парах помогает чувствовать и поддерживать друг друга. В соответствии с умением занимающихся владеть мячом изменяются и задания.

Расстояние между детьми увеличивается с 2 до 4 м.

Надо научиться рассчитывать силу и высоту броска, чтобы партнер сумел поймать мяч и снова бросить. При ловле мяча следует вытягивать руки вперед (ноги полусогнуты) и стараться двигаться (не стоять на месте).

При броске одной рукой туловище чуть-чуть разворачивается в сторону поднятой руки. Замах и бросок выполняются без остановки.

Индивидуальная работа с двумя мячами

1. Ведение руками двух мячей одновременно.

2. Катание одного мяча и одновременно ведение другого мяча (можно использовать мячи мини-баскетбола).

3. Отбивание мяча, отскочившего от стенки, другим мячом.

4. Броски и ловля двумя руками одновременно двух мячей (у стены).

5. Броски из положения стоя спиной к стене. Поворот на 180 градусов и ловля мяча снизу.

6. Подбивание одного мяча другим. Руки прямые, ноги постоянно в движении, за исключением в момент подбивания.

7. Стоя на слегка согнутых ногах, держать два мяча, прижав их один к другому. Одновременно отпустить мячи, присесть и поймать.

Методические указания

Работа с двумя мячами требует внимания, ловкости, упорства и терпения. Во время упражнений все перемещения выполнять пружинисто, кисти рук ложатся на мяч мягко, без резких движений, стараться держать мяч по всему объему снизу (сверху). Эти упражнения повышенной сложности, и их надо чередовать с более легкими упражнениями.