

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42 комбинированного вида»**

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-развивающей направленности
«ШКОЛА МЯЧА»**

Возраст обучающихся: 3 -7 лет

Срок реализации программы: 4 года

Инструктор по ФК ВКК
Новоселова Е.В.

г. Алапаевск
2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Направленность программы
 - 1.2 Новизна программы
 - 1.3 Актуальность программы
 - 1.4 Педагогическая целесообразность программы
 - 1.5 Цели и задачи программы
 - 1.6 Возраст детей, участвующих в программе
 - 1.7 Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)
 - 1.8 Формы и режим НОД
 - 1.9 Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей
 - 1.10 Ожидаемые результаты и способы их проверки
 - 1.11 Формы подведения итогов реализации программы
2. Учебно-тематический план
3. Список литературы
4. Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа мяча» имеет физкультурно-развивающую направленность.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации).

Новизна Программы

Новизна программы состоит в том, что представлена методика обучения упражнениям и играм с мячом в качестве физической активности и инновационного метода двигательной нейрокоррекции детей.

Актуальность Программы

Это актуальное направление с учетом потребностей современных детей в правильной двигательной активности, колоссальной пользы игры для физического, психического и умственного развития, приобретения навыков, необходимых для дальнейшей учебы. В период формирования высокоорганизованных двигательных функций (возраст 5-7 лет) у детей закладываются важные психомоторные механизмы, влияющие в будущем на физическое здоровье и академические результаты.

Упражнения и игры с мячом имеют колоссальную пользу для всестороннего развития ребенка: способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Действия с мячами различного объема 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 правильной осанки.

Воспитательное значение спортивных игр – создание условий для воспитания у дошкольников дисциплинированности, уравновешенности. Игры учат социализироваться в коллективе, помогать друг другу, способствуют формированию нравственно-волевых качеств дошкольников. Богатое наследие игр открывает возможности для изучения нашего прошлого.

Занятия одинаково полезны как для подвижных, так и для медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным использованием занятий в целях воспитания в дошкольниках всесторонне развитой личности, формирования у них эмоционально-психологической открытости, приобретения устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, создания мотивации к ведению здорового образа жизни.

Цель и задачи Программы

Цель Программы – формирование у дошкольников навыков правильной двигательной активности, развитие у них когнитивных (познавательных) функций, укрепление их физического и психического здоровья, а также обучение всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне с целью использования в соревновательной деятельности и организации самостоятельного досуга.

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучать техническим приемам выполнения катания, бросания, ловли, метания, отбивания;
- обучать простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- развивать координацию, быстроту реакции, выносливость;
- развивать зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снимать психоэмоциональные нагрузки;
- формировать волевые качества личности;
- развивать навыки произвольности и самоконтроля;
- совершенствовать физическую подготовленность и повышать работоспособность воспитанников;

Воспитательные:

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, творчество;

Оздоровительные:

- способствовать укреплению физического и психического здоровья,
- способствовать формированию правильной осанки во время выполнения двигательных заданий;

Развивающие:

- развивать навыки командной работы: способствовать сотрудничеству и работе в коллективе;
- развивать когнитивные (познавательные) функции, стимулируя работу мозга;
- развивать способность самостоятельно принимать решения.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы

В реализации программы участвуют дети дошкольного возраста 3 -7 лет.

Сроки реализации Программы

(продолжительность образовательного процесса, этапы)

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа мяча» составляет 4 года обучения.

Формы и режим непосредственно образовательной деятельности

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы.

Состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, двигательных способностей и разной результативности в освоении навыков прыжков.

Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства – упражнения, подвижные игры, танцевальные упражнения, гигиенические факторы - соблюдение режимов двигательной активности и отдыха, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов

выполнения упражнений. Использование в упражнениях предметов различной массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Принципы построения Программы

- **Принцип сознательности** основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

- **Принцип систематичности**, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

- **Принцип индивидуального подхода** к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

- **Принцип повторения двигательных навыков** является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

- **Принцип доступности.** Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

- **Принцип от простого к сложному** способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.

- **Принцип рассеянной мышечной нагрузки.** Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.

- **Принцип наглядности.** Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

- **Принцип постепенного наращивания** развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации программы дошкольник может:

- знать: историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола; правила ведения счета в волейболе, футболе; доступные приемы спортивного самомассажа; спортивную терминологию; правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

- уметь:

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу-вверх;
- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч:

- с расстояния 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м.;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5 м. в цель (ворота).

Отбивать мяч:

- на месте правой и левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперед;
- ловить мяч ногой.

Вести мяч:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; - ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

Бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксации остановки);
- одной рукой от плеча.

Бросать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.

Вести и передавать мяч парами:

- с продвижением вперед (ходьба бег);
- перебрасывания мяча через сетку, толчком двух ладоней;
- перебрасывания двух мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног.

Соблюдение правил в командной игре.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование уровня сформированности двигательных умений и навыков выполнений упражнений, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде сдачи контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации

Программы дополнительного образования

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения: 3 – 4 неделя сентября, январь (при необходимости), 1 – 2 неделя мая;
- открытые занятия для родителей по темам программы;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях с использованием прыжков через резинку, на скакалках, на батутах.

Методические рекомендации к программе

«Школа мяча»

Целью образовательной области «Физическое развитие» согласно ФГОС дошкольного образования является: охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирования привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Действия, упражнения и игры с мячами - это лично-командные подвижные и спортивные игры различного уровня сложности.

Разнообразные действия с мячом позволяют в увлекательной игровой форме развить общефизические качества и специальные физические навыки у детей, повысить уровень их физической подготовленности, улучшить общий тонус организма, сформировать двигательные умения, необходимые навыки контроля собственных движений (координации и равновесия тела) и концентрации внимания на задании. Благодаря этому тренируется моторная память, развивается целая сеть нейронных связей, расширяется зрительно-пространственное восприятие. Разнообразные упражнения, за счет

совершенствования и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Спортивные игры помогают развитию личностных качеств – волевые, коммуникативные и пр.

Занятия можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице в теплое время года.

Целью методических указаний по проведению практических занятий игр с мячом является – вооружение педагога минимально необходимыми знаниями по построению занятий секции физкультурно-оздоровительной направленности.

Общая характеристика программы

Организация интегративного курса физического воспитания дошкольников по дополнительному образованию. Дополнительное образование социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников.

Основные задачи психолого-педагогической работы:

- воспитание физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими областями

Познавательное развитие.

- Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.);
- Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов, презентаций о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни, о истории мяча, возникновении спортивных игр;
- Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. Социально-коммуникативное развитие
- Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды;
- Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;

- Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки;
- Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

Речевое развитие

- Проговаривание действий и название упражнений, спортивной терминологии;
- Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности (использование речевок, стишков); Обсуждение пользы спортивных игр с мячом.

Художественно-эстетическое развитие

- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, загадок;
- Использование на занятиях физкультурой пособий, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания);
- Рисование мелом разметки для подвижных игр;
- Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.

Организационный раздел.

Раздел «Теоретическая подготовка»

Для активного использования упражнений с мячами детям необходимо познакомиться с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также помочь овладеть разнообразными игровыми действиями с разными видами мячей.

Для расширения знаний детей, удовлетворения творческих проявлений необходимо построить работу по направлениям:

1. История возникновения мяча. Формирование представлений и обогащения знаний о истории появления и преобразования мяча, его разновидности и способах использования в играх, спорте.

2. Исследование свойств мячей и их возможностей. Почему мяч круглый? Бывают ли мячи другой формы? Из чего делают мячи? Почему некоторые мячи полые внутри, а некоторые набиты разным материалом? Какие мячи тонут, а какие нет? Что происходит с нашим организмом (сердцем, легкими, кожей) когда мы бежим за мячом, прыгаем на мяче? В результате экспериментальной деятельности дети приобретают опыт самостоятельной деятельности с мячом, исследовательской работы, новые знания и умения, составляющие целый спектр психических новообразований.

3. Историей спортивных игр с мячом. 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

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); • футбол – побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 45 мин (по 5–7 мин для дошкольников).

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 футболе – вратарь в воротах, защитники перед ним (ворота защищают), нападающие у средней линии, чтобы быстрее к воротам соперника добежать;
- 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.

Раздел «Охрана труда и техника безопасности»

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке

- В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви 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;
- 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.

Рекомендации воспитателю/инструктору физического воспитания

Основное правило – это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья:

Соблюдать санитарно-гигиенические требования;

Учить детей правилам пользования спортивным инвентарем;

При метании любых игровых пособий соблюдать четкую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок;

В целях обеспечения безопасности учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях;

Заранее обговорить с родителями требования к спортивной одежде и обуви.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение

узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению — поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

Быстрота, как физическое качество— это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений.

Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

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.

Упражнения на развитие двигательных способностей

Выбор упражнений основывается на рекомендациях образовательной программы физического воспитания в ДОУ «Детство» и учебно-тематического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» .

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.

Упражнения с гимнастической палкой, обручем, скакалкой, стандартными мячами, со специальными предметами.

Правильное дыхание и дыхание во время выполнения физических упражнений. При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

Упражнения на формирование рациональной осанки статического и динамического характера: упражнения по программе физического воспитания (возможно включение самоконтроля и взаимоконтроля осанки), упражнения с различными мячами, контрастные упражнения, «Школа мяча».

Раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических качеств в спортивных играх. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения. Изучение элементов техники спортивных игр в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч, баскетбольный мяч, волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров, сетка, баскетбольные щиты.

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, 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. Овладение 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.

Занятия на тренажерах В дошкольном учреждении на занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести также гантели пластмассовые (0,5 кг), медбол (1

кг), шведскую стенку, (из разряда нестандартного оборудования), коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

Воспитатель знакомит детей с тренажерами, разучивает упражнения. С этой целью используется показ, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточка-схема, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Физкультурный досуг (активный отдых): один раз в два месяца организуется физкультурный досуг. Его содержание составляют уже освоенные на занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу включены подвижные игры, эстафеты, аттракционы. Основное назначение физкультурного досуга – организация активного отдыха). В конце года проводится итоговое занятие – состязательное развлечение с приглашением родителей.

Специальная разминка и отдых Перед началом занятий дети должны в течение 6–8 минут размяться, разогреться. Начинать разминку следует с дыхательной гимнастики, ОРУ. Упражнения следует начинать с самых легких, постепенно увеличивая нагрузку. Разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. Выполнение упражнений под рифмованные фразы инструктора, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям. Важны также растягивающие упражнения на те группы мышц, которые задействованы по ходу занятия и, соответственно, наиболее подвержены травмам.

Раздел «Техническая подготовка»

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, образуя 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. 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.

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. 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. Совершенствуя технику ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

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.

Ведение мяча ногой – осваивается техника последовательных толчков внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

Начинать обучение лучше всего с ведения по прямой, шагом и на бегу. Скорость шага и бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, и, при сопротивлении соперника. Дети должны знать, что: мяч надо вести дальше от соперника ногой; при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и в самой игре в футбол.

Удары по мячу – осваивается техника удара по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком. Удары сначала выполняются по неподвижному, затем по катящемуся, далее – по летящему и отскочившему от пола мячу.

Приемы мяча – осваиваются приемы мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Движение выполняется как правой, так и левой ногой. Начинать обучение ведению рекомендуется по

прямой на бегу, скорость бега постепенно увеличивать. По мере овладения техникой можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек.

Вбрасывание мяча – мяч берут обеими руками и заносят за голову. Лучше, если концы больших пальцев будут соприкасаться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросить партнеру мяч в нужном направлении. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.

Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение двух лет. Много время отводится подготовительным и подводящим упражнениям, подвижным играм, эстафетам. Обязательно дети знакомятся с основными правилами тех спортивных игр, элементы которых осваиваются.

В занятия также включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц; закаливающие мероприятия и упражнения на снижение эмоционального напряжения; специальные упражнения на формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины; упражнения и игры на развитие волевой и мотивационной сферы детей, формирования у них интереса и положительного отношения к спортивной деятельности.

Раздел «Контрольные нормативы»

Требования к контрольным нормативам

Методы и средства контроля в теории и практике физического воспитания дошкольников должны отвечать следующим требованиям:

- соответствовать критериям стандартизации (надёжность, информативность, наличие систем оценки, стандартность условий проведения);
- быть простыми и доступными возможностям детей; – по возможности исключать влияние предыдущего двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития;
- быть применимыми в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего оборудования и инвентаря;
- позволять количественно оценить результат.

Проводить диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста по двум блокам показателей:

- уровень развития физических качеств и двигательных способностей,
- степень сформированности основных (по программе физического воспитания в ДООУ) и специальных двигательных умений и навыков.

Диагностические средства

- Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты и простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.

- Для оценки уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии проводить интервьюирование, как в процессе занятий, так и специально организованное. Индивидуальные и групповые беседы.

- Для оценки уровня сформированности специальных двигательных навыков использовать следующие контрольные упражнения и игры: Методика диагностики:

Виды движений:		(1-й год обучения)	(2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении-10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Ведение мяча в движении-10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Школа»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой.	Не менее 20 раз одной рукой.

	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	2 раза потерял мяч. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	1-2 раза потерял мяч. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз 2 раза потерял мяч	20-35 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз	Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз

**Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению
игре мячом (первый год обучения) _____ учебный год**

Виды движений	Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		«Школа мяча»						Итого	
	Броски мяча в баскетбо льную корзину		Отбивани е мяча на месте		Броски мяча в ворота на меткость		Перебрасы вание мяча друг другу		Подбрасы вание мяча		Подбрас ывание и ловля мяча двумя руками на месте			
Ф.И.О.														
1	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	н.г.

**Диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению
игре мячом (второй год обучения) _____ учебный год**

Виды движений	Элементы игры в футбол		«Школа мяча»		«Школа мяча»		Итого
------------------	------------------------	--	--------------	--	--------------	--	-------

ФИО	Броски мяча в ворота на меткость	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасыв ание мяча с хлопками	Отбивание мяча на месте	Подбрасыва ние и ловля мяча двумя руками на месте	Броски мяча об пол и ловля двумя руками	
-----	---	---	--------------------------------------	-------------------------------	---	--	--

Материально – техническое обеспечение программы

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.);

- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)
- 2. Воздушные шарики (12 шт.)
- 3. Фитболы (7 шт.)
- 4. Цветные клубки (12 шт.)
- 5. Мелкие предметы для развития кисти руки:
 - мячики для пинг-понга
 - пластмассовые массажные мячики
 - мячики для большого тенниса
- 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 (4 шт.)
- 15. Мишени (2 шт.)
- 16. Коврики (12 шт.)
- 17.Свисток (2 шт.)
- Технические средства обучения:
 - магнитофон;
 - флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
 - флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

Методическое обеспечение программы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
4. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова
5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002.
8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.

10. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С.33.
 11. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
 12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
 13. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.
 14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
 15. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004.
 16. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
 17. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ «Сфера» 2013г.
- Интернет ресурсы:
1. <http://thelib.ru/books/s>
 2. <http://www.yaselki.ru/informatsiya-o-yaslyah/sportivnye-igry-v-detskom-sadu>
 3. <http://www.maam.ru/detskijsad/sportivnye-igry-v-detskom-sadu.html>
 4. <http://cherepanova.usinsk-detsad22.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie/8dopolnitelnoeobrazovanie>
 5. <http://dsn4.ru/index.php/osnovnayaobshcheobrazovatelnayaprogramma/programmadopolnitelnogo-obrazovaniy>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

Младшая группа

1. Прокатывание мяча двумя руками от черты.
2. Скатывание мяча по наклонной доске.
3. Прокатывание мяча по скамейке, поддерживая его руками.
4. Перекатывание мяча в парах из и.п. сидя ноги врозь.
5. Перекатывание мяча в парах из и.п. стоя на коленях.
6. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5 – 2 метра.
7. Прокатывания мяча в ворота, стоя парами.
8. Ловля мяча от взрослого (70 – 100 см.).
9. Подбрасывание мяча вверх невысоко и ловля его.
10. Броски мяча двумя руками из-за головы.
11. Броски мяча двумя руками от груди.
12. Броски мяча двумя руками через веревочку.
13. Перебрасывание мяча двумя руками друг другу в парах (1,5 – 2 метра).
14. Броски мяча в пол и ловля его.
15. Отбивание мяча в пол 2 – 3 раза.

Средняя группа

1. Прокатывание мяча в узкий «коридор» (15 – 20 см.).
2. Катание мяча в узкий и средний «коридор» (20, 30, 40 50 см.).
3. Катание мяча друг другу из разных и.п.
4. Скатывание по наклонной доске с попаданием в цель.
5. Броски мяча из-за головы из разных и.п.
6. Броски из-за головы через сетку.
7. Броски от груди из разных и.п.
8. Броски от груди через сетку.
9. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3 – 4 раза подряд.
10. Броски и ловля мяча в паре друг другу.
11. Подбрасывание и ловля мяча по кругу.
12. Броски мяча в пол и ловля его двумя руками.
13. Отбивание мяча правой и левой рукой в пол 4 – 5 раз подряд.

Старшая группа

1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами.
2. Броски мяча вверх и ловля его не менее 10 раз подряд.
3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5. Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
6. Броски мяча в пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз подряд.

8. Броски мяча в пол и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9. Отбивание правой/левой рукой в движении.
10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11. Перебрасывание мяча друг другу и ловля сидя и стоя, стоя спиной друг другу, разными способами, в разных построениях.
12. Перебрасывание мяча через сетку.
13. Прокатывание набивного мяча друг другу.
14. Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу.
15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.
16. Забрасывание в баскетбольное кольцо.
17. Бросок мяча о стенку и ловля его двумя руками.

Подготовительная к школе группа

1. Броски мяча вверх, в пол и ловля двумя руками не менее 20 раз подряд.
2. Броски мяча вверх, в пол и ловля мяча одной рукой не менее 10 раз.
3. «Школа мяча» стоя на месте.
4. Прокатывание набивных мячей из разных и.п.
5. Перебрасывание набивных мячей из разных и.п.
6. Перебрасывание набивных мячей разными способами.
7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от пола, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (3 – 4 м.).
8. Перебрасывание мяча из разных и.п.
9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы., бега.
10. Перебрасывание через сетку.
12. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте и в движении.
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
14. Отбивание мяча в движении по кругу.
15. Ведение мяча в движении змейкой или между предметами.
16. ведение мяча в движении с поворотами.
17. Ведение мяча бегом, прыжками.
18. Метание мяча в цель из разных и.п.
19. Метание мяча до указанных ориентиров.
20. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
21. Все задания «Школы мяча» выполнять у стенки.

«Школа мяча» с теннисным мячом

1. Бросить мяч в пол правой, затем левой руками, и оба раза поймать обеими руками.
2. бросить мяч правой, затем левой руками, оба раза поймать мяч обеими руками.
3. Бросить мяч вверх, дать ему отскочить в пол, и поймать после отскока правой, левой и двумя руками вместе.
4. Бросить мяч в пол, отбить его ладонью после отскока. После второго отскока поймать правой, левой, затем двумя руками вместе.
5. Бросить мяч вверх, после отскока подбросить его еще вверх, затем поймать, не давая мячу упасть на пол.
6. Бросать мяч в стену правой или левой руками поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками.
7. Бросить мяч в стену, дать ему отскочить об пол и уже потом поймать обычным способом четыре раза (два обеими руками вместе и по одному разу правой и левой руками).
8. Встать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.
9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его два раза и поймать. Бросать, отбивать надо попеременно правой и левой руками, а ловить можно все время обеими руками.
10. Вытянутой рукой опереться о стену, другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнять правой и левой руками.
11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену и
 - бросить мяч наружу вверх и поймать той же рукой,
 - бросить мяч другой рукой из под ноги внутрь вверх и той же рукой поймать.

Примечание.

1. В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает соревнование – кто раньше выполнит все упражнения. Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, до тех пор, пока не уронит мяч; после этого он передает мяч играть следующему игроку. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Выполнивший раньше других упражнения игрок, выходит из игры и считается победителем, последний – проигравшим.
2. Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого раздела, т.е. ловить мяч только двумя руками.

Игровые упражнения с мячом

Для детей 2 младшей группы (3 – 4 года)

1. *Догони мяч.*

Инструктор катит или бросает мячи в прямом направлении и предлагает детям добежать и принести их. Количество мячей должно соответствовать количеству детей. Начинать необходимо с небольшого расстояния и постепенно его увеличивать до 6 – 7 метров. Площадка для игры должна быть ровной.

2. *Мяч с горки.*

Дети скатывают мячик с небольшой горки и бегут следом, догоняя мяч.

3. *Толкни и догони.*

Дети, присев или наклонившись, толкают перед собой мяч на другую сторону площадки и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч, возвращаются обратно.

4. *Прокати мяч.*

Дети, сидя на полу лицом друг к другу (или стоя парами), перекатывают мяч, выполняя быстрое, энергичное движение друг другу. Расстояние постепенно можно увеличивать до 3 – 4 метров. В пары можно подбирать детей, один из которых лучше владеет движением. С ребенком, который не умеет катать мяч, играет инструктор.

Для детей 4 – 5 лет. То же +

Вперед с мячом.

Сидя на полу, зажав мяч ступнями, руками опираясь о пол позади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстояние 3 – 4 метра), не опуская мяча.

Для детей 5 – 6 лет. То же +

Поймай мяч.

Дети в тройках, двое из них стоят на расстоянии 3 – 4 метра и перебрасывают мяч друг другу, третий игрок пытается перехватить мяч в тот момент, когда мяч пролетает над ним. Поймав мяч, становится на место игрока, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Догони мяч.

Несколько детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 метра, догоняют и ловят его, не давая упасть на пол. Расстояние до веревки 50 – 60 см.

С мячом под дугой.

Проползти на средних или низких четвереньках под дугой (высота 40 см.), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра.

Для детей 6 – 7 лет. То же +

Толкни – поймай.

В парах: один сидит и толкает мяч ногами, второй ловит мяч и бросает первому, первый быстро встает и ловит брошенный ему мяч. Потом дети меняются ролями.