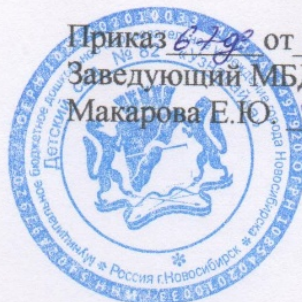


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска «Детский сад № 82 «Узнавайка»

«Принято»

Педагогическим советом
Протокол № 1
От 06.09. 2023 г.

«Утверждаю»



Приказ 6-79 от 06.09 2023 г.
Заведующий МБДОУ д/с 82
Макарова Е.Ю. Макарова

ПРОГРАММА

кружка дополнительных занятий по физическому воспитанию
«ШКОЛА МЯЧА»
для детей 5-7 лет

Составитель:
инструктор по физкультуре
МБДОУ д/с № 82
Рябцова Н.В.

Новосибирск 2023

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1. 1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3 Характеристики физического развития детей	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2. 1. Описание образовательной деятельности	8
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов, приемов, средств реализации программы	11
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	14
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	15
3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	16
4. Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Школа мяча» для детей 5-7 лет разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155).
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с № 82 от 06.09.2023 г.

В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают одно из главных мест. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

1.1.1. Цели и задачи

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование основных видов движения, развитие психофизических качеств.

Задачи:

- Развитие глазомера, координации, ловкости.
- Совершенствование пространственной ориентировки.
- Укрепление всех групп мышц, в т.ч. мелких мышц пальцев и кисти.
- Формирование правильной осанки.
- Воспитание дружеских взаимоотношений, развитие коллективных действий.
- Обучение элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, пионербол).

- Удовлетворение потребности детей в двигательной активности.
- Развитие интереса детей к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

1.1.3. Характеристики физического развития детей

Характеристика физического развития детей 5-6 лет:

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требование к их выполнению, большее внимание уделять развитию психофизических качеств.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют успешному усвоению программного материала, сохранению бодрого настроения, увеличению двигательной активности. Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей: подгрупповой, поточный, фронтальный, индивидуальный.

Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. При отбивании мяча об пол, стоя на месте или в движении, мяч отбивают справа от носка правой ноги или слева от носка левой ноги, чтобы не задеть его при ходьбе. При обучении метанию в цель необходимо: принять правильное исходное положение, прицелиться, замахнуться. Вначале следует продемонстрировать это движение в целом, затем с акцентом на выполнении его элементов. Метание в цель и на дальность

производится разными способами: из-за спины через плечо, прямо рукой сверху, прямо рукой снизу, прямо рукой сбоку.

Характеристика физического развития детей 6-7 лет:

На седьмом году жизни дети должны самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчет на первый-второй. Воспитатель использует все приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений: команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования.

Перед детьми необходимо четко ставить задачу, дать возможность осмыслить её, объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснения, показ новых сложных упражнений, отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования. Это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков.

Движения детей становятся хорошо координированными, дети хорошо владеют мячом.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

- устойчивый интерес ребенка к занятиям физической культурой, спортом, к играм с мячом;
- овладение ребенком техникой действий с разными мячами;
- сформированность навыков сотрудничества: дети умеют играть в команде для достижения общей цели, адекватно оценивать результаты игры, своих действий;
- познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы проводится 2 раза в год – сентябрь; май.

Для диагностики используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме:

5-6 лет

Упражнение	Сентябрь	Май
1. Катание мяча с попаданием в предметы (кегли)		
2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)		
3.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд)		
4.Бросание мяча друг другу с хлопком.		
5.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя		
6.Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом		
7.Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли		
8.Бросание мяча друг другу и ловля в движении		
9. Отбивание мяча об землю двумя руками и ловля, стоя на месте (не менее 10 раз подряд)		
10. Отбивание мяча об землю на месте не менее 10 раз		
11. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед		
12. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.		
13.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину		

6-7 лет:

Упражнение	Сентябрь	Май
------------	----------	-----

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)		
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд)		
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли		
4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа		
5.Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.		
6. Отбивание мяча о землю одной рукой на месте		
7. Отбивание мяча о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении		
8.Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой»		
9.Метание в движущуюся цель правой и левой рукой		
10.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов		
11.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом		

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Дети 5-6 лет:

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Дети 6-7 лет:

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно уверенно точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

7. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Освоение элементов спортивных игр:

Баскетбол

1. Броски мяча. Развивать умение бросать мяч вверх и ловить не менее 3 раз подряд; двумя руками не менее 3-5 раз подряд. Следить за положением руки после броска. Воспитывать самостоятельность. Преимущественно используются для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образуя плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

2. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

3. Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на

правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

4. Передача мяча от груди разными способами – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

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

Футбол

1. Знакомство с правилами игры в футбол. История возникновения игры, основные правила, знакомство с футбольным мячом.

2. Ведение мяча между ориентирами. Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего, нужно стремиться при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать нельзя. При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником. Для разучивания этого технического приема применяются следующие упражнения: По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп. Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см. Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

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

4. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча. Открывание - это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

5. Остановки мяча. Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок быстро ориентируется, куда его направить. Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в игре используются довольно часто. Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад. Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед. При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

Пионербол

1. Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке. Развивать умение строго соблюдать правила, беседа о понятии «аут».
2. Передачи мяча. Развивать умение передавать мяч по разным траекториям.
3. Обучение подаче. Развивать умение правильной стойке при подаче, правильному движению руки.

4. Обучение ловле. Развивать умение правильной стойке при приеме, правильно готовить руки при ловле мяча.

Перспективно-календарный план, календарное планирование см. Приложение.

2.2.Описание вариативных форм, способов, методов, приемов, средств реализации программы

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

➤ Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч 18 весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

➤ Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом. Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К

разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения ведению мяча.

- На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.
- Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.
- При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в

локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед. Правила ведения мяча: 1. Не бить по мячу, а толкать его вниз. 2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Структура организованной образовательной деятельности

Занятия строятся по классической традиционной схеме: вводная часть – разминка, основная и заключительная. В водной части дети упражняются в ходьбе, беге и прыжках. Например, ходьба в сочетании с ведением мяча ногой, ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча в разных положениях, боковой галоп с ведением мяча и без него, прыжки из положения приседа и т.д. В основной части происходит обучение, закрепление и совершенствование движений. В качестве общеразвивающих упражнений используются упражнения с различными мячами. Вместо традиционных основных видов движения в основной части занятия используются подводящие упражнения, которые помогают детям овладеть основными приемами техники спортивных игр. В подводящие упражнения включаются движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Например, при обучении броскам мяча в корзину в баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем выполнение передачи с высокой траекторией, далее — передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину. Т.о., все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия. Подводящими упражнениями могут служить: 1. Отдельные части изучаемого двигательного действия. 2. Имитация изучаемых двигательных действий. 3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. 4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

Подвижная игра проводится также с элементами спортивных игр. Например, могут быть использованы такие игры, как: «Мяч через сетку», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Задержи мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч» и др.

В заключительной части занятия дается дидактические игры («Опиши и назови игру», «Узнай игру по описанию», «Из какой игры мяч?»), малоподвижные игры с мячом, дыхательные упражнения, релаксация. Все задания и упражнения программы «Школы мяча» активно стимулируют проявление разных физических качеств — ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

Методика обучения играм с мячом включает три основных этапа работы. На первом этапе дети учатся технике перемещения (стойке, бегу, прыжкам, поворотам, остановкам). Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют в ООД по физическому развитию и на прогулке. Детям необходимо освоить технику удерживания и броска мяча. При формировании действий с мячом ребёнок учится чувствовать мяч как часть своего тела. Дошкольники знакомятся с некоторыми свойствами мяча, учатся соотносить высоту отскока и прилагаемую к мячу силу, дальность броска и вес мяча. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им. На втором этапе с детьми отрабатываются навыки владения телом и пространством, которые включают в себя формирование пространственных представлений (далее — ближе, справа — слева, вверх — вниз), ускорение и замедление тела передвижения, повышение тактильной чувствительности, отработку согласованной работы всего тела, развитие ловкости внимания к точности броска, удара, попадания. На третьем этапе работы развивается произвольность, саморегулирование, самоконтроль, ручная (предметная) ловкость. Развитие и закрепление действий с мячом осуществляются в подвижных играх. Соблюдая постепенное усложнение обучения, проводятся игры, в которых игровое действие разворачивается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети играют в более сложные игры, в которых ведется счет между двумя командами «Мяч капитану».

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Ознакомление семей воспитанников с результатами работы по программе «Школа мяча» происходит через сайт детского сада, через мессенджеры, а также в индивидуальных беседах.

Перед тем как записать ребенка в кружок, родителям напоминают, что необходимо, в первую очередь, учитывать желание ребенка. Кроме того, нужно оценивать физическую подготовленность ребенка. Для этого лучше всего проконсультироваться с инструктором по физкультуре.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа ориентирована на детей 5-6 и 6-7 лет. Срок реализации программы 1 год.

Основной формой работы по программе является специально организованная деятельность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Выбирается день недели, в который не проводится физкультурное занятие.

Длительность организованной образовательной деятельности – 25 (старшая группа) – 30 (подготовительная группа) мин.

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Занятия по программе «Школа мяча» проводятся в физкультурном зале, а в теплое время года на физкультурной площадке.

Оборудование для физкультурного зала

Наименование	Количество
Лестница координационная	1
Канат дл.3м	1
Куб деревянный 20см	1
Куб деревянный 50см	1
Модуль мягкий 8 сегментов с веревкой	1
Скамейка гимнастическая Ш 25см В 30см Дл 200см	4
Скамейка гимнастическая Ш 20см В 20см Дл 300см	1
Обручи 55см	15
Обручи большие	10
Палки гимнастические 80см	20
Палки гимнастические 1м	2
Мат гимнастический 2*1	2
Мат гимнастический 1*0,5	1
Конус	15
Кегли	20
Кольца маленькие	10
Кольца большие	15
Мешочек с грузом малый Масса 150-200 г	20
Мишень напольная	1
Корзина баскетбольная	1
Мяч д15	15
Мяч д20	10
Мяч баскетбольный малый	2
Мяч волейбольный	2
Мяч малый	15
Дуги для подлезания набор из 4 шт («воротики»)	2
Стенка гимнастическая	3 пролета
Бревно мягкое с подставками	1

Стойки	2
«Островки» малые	15
«Островки» большие	15
Коврики гимнастические	20
Шнуры	6
Кубики пластмассовые	30
Волейбольная сетка	1

Оборудование для физкультурной площадки

Наименование	Количество
Беговая дорожка 90 м	1
Площадка с асфальтированным покрытием	1
Площадка с травяным покрытием	1
Площадка с физкультурным оборудованием	1
Баскетбольные стойки	2
Щит для метания	2
Ворота футбольные	2
Стенка гимнастическая 4 пролета	1
Бревно	1
Бум	1
Скамейки	2
Дуги	8

3.2. Методические материалы и средства обучения

Адашкявичене. Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.

Адашкявичене. Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1992.

Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. М., 2007.

Николаева Н.И. «Школа мяча». – СПб., 2008.

Календарно-тематическое планирование

Старшая группа

Содержание

	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
1.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м.)									
2. Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд и в движении									
3.Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте и в движении									
4. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте									
5. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками не менее 10 раз в движении									
6. Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз									
7. Отбивание правой и левой рукой в движении (5-6 м.)									
8. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя									
9. Перебрасывание мяча через сетку									
10. Перебрасывание мяча через сетку друг другу									
11. Бросание мяча вдаль									
12. Забрасывание в баскетбольное кольцо									
13.Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками									
14. Бросание мяча вдаль									
15. Удары по неподвижному мячу									
16. Удары по катящемуся мячу									
17. Прием катящегося мяча									

18. Передача мяча друг другу стопой									
19. Попадание мячом в предметы, забивание в ворота									
20. Бросание мяча в цель									

Календарно-тематическое планирование

Подготовительная группа

Содержание

	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз									
2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз									
3. Перебрасывание мяча разными способами (снизу, от груди, из-за головы)									
4. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа)									
5. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы									
6. Перебрасывание мячей друг другу во время бега									
7. Перебрасывание через сетку									
8. Перебрасывание мяча через сетку друг другу									
9. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров									
10. Учебная игра «Пионербол»									
11. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую									
12. Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении									
13. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой									
14. Отбивание мяча в движении									
15. Ведение мяча, продвигаясь между предметами									
16. Ведение мяча с дополн. заданиями (поворотами)									
17. Ведение мяча, продвигаясь бегом									
18. Бросание мяча в цель									
19. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо									

20. Удары по неподвижному мячу									
21. Удары по катящемуся мячу									
22. Прием катящегося мяча									
23. Передача мяча друг другу стопой									
24. Попадание мячом в предметы, забивание в ворота									
25. Учебная игра «Футбол»									
26. Бросание мяча о стену									