

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№28 Пушкинского района Санкт – Петербурга**

Санкт-Петербург, 196605, г. Пушкин, ул. Генерала Хазова, д.16, литер А

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №28
Пушкинского района Санкт-Петербурга
протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ «55 - О» от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ШКОЛА МЯЧА»**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Королёва Ксения Викторовна,
инструктор по
физической культуре

Санкт- Петербург

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п\п	Наименование	Страницы
1	Пояснительная записка: <ul style="list-style-type: none">- актуальность программы- отличительные особенности программы- цель программы- задачи- условия реализации- планируемые результаты освоения программы	стр. 3 - 5
2	Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе	стр. 6
3	Календарный учебный график	стр. 6
4	Рабочая программа <ul style="list-style-type: none">- планируемые результаты освоения программы- возрастные особенности детей- особенности организации образовательного процесса- формы работы с учащимися- методы, приемы, материалы и оборудование- список учащихся- календарно-тематическое планирование	стр. 7 - 16
5	Приложение к программе <ul style="list-style-type: none">- оценочные и методические материалы	стр. 17

1. Пояснительная записка

Разработка рабочей программы обусловлена нормативно-правовой базой:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минпросвещения от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года),
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию"
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 № 1726-р;

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к своему здоровью.

Поэтому проблема формирования у дошкольников базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой так актуальна на сегодняшний день.

Характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. Это предъявляет большие требования к педагогическому процессу. Для изучения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют знания о возрастных особенностях развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, морфологических и функциональных изменениях мышечной системы. В раннем и дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения, и навыки основе уже имеющихся образуются новые, более сложные рефлексы. Следует учитывать способность центральной нервной системы сохранять следы тех процессов, которые в ней происходят. Поэтому дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков. Следует иметь в виду, что и анатомические особенности, и функциональные возможности организма дошкольника в огромной степени сохраняют черты «детскости», переоценка возможностей организма ребенка привела бы к пагубным последствиям.

Актуальность программы «Школа мяча» - это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Уникальное сочетание физических упражнений, упражнений с мячом, музыки развивает ритмическое чувство, координацию, равновесие, укрепляет мышечный корсет обучающегося, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

«Школа мяча» – это работа детей – дошкольников с мячами разных размеров. Упражнения с мячами тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на все системы организма.

Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ребёнок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми, ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

Особое место занимают игры соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение выигрывать и достойно проигрывать. Ведь не только положительные, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Упражнения с мячом способствуют развитию сенсомоторных движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей.

Адресат программы: старший дошкольный возраст, 5-6 лет.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей

Задачи:

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять основные физиологические системы организма, физическое и психическое здоровье детей, обеспечивающее эмоциональное благополучие и учет индивидуальных возможностей детей;

Образовательные:

-познакомить детей с элементарными правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол и их историей возникновения.

Развивающие:

-формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;

-формировать навыки ведения мяча ногами, передаче и ударам по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать у детей умение владения мячом на достаточно высоком уровне, меткость, глазомер, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности.

Воспитательные:

-воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве, умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей;

-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Для родителей:

-формировать партнерские отношения семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Условия реализации

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие в возрасте от 5 до 6 лет на основании заявлений родителей (законных представителей) на зачисление в объединение.

Формы проведения занятий: Занятия проводятся в групповой форме.

Теоретическое объяснение учебного материала и практические занятия в форме игры, соревнований, эстафет;

Длительность занятий в соответствии с СанПиНом составляет:

№ п\п	Возрастная группа	Количество учебных занятий в			Продолжительность занятий
		неделю	месяц	год	
1.	Старшая группа	2	8	72	25 минут

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования детей и взрослых

Материально-техническое оснащение программы:

1. Мобильная (баскетбольная) стойка – 2 шт.
2. Детский мат – 2 шт.
3. Детский игровой комплект «Кузнечик» - 2 комплекта
4. Скамейка гимнастическая. Материал – отшлифованный, лакированный массив сосны. Размеры: 2,5*0,24*0,3м – 2 шт.
5. Щит для метания в цель – 2 шт.
6. Футбольный мяч Sunny 300 разноцветный – 20 шт.
7. Мяч теннисный – 8 шт.
8. Мяч резиновый d10 см – 17 шт.
9. Мяч резиновый d20 см – 20 шт.
10. Мяч для художественной гимнастики – 8 шт.
11. Мяч набивной с погремушкой – 12 шт.
12. Мяч набивной большой – 5 шт.
13. Мяч волейбольный 200-220г – 2 шт.
14. Мяч массажный d10 см – 18 см.
15. Мяч массажный d 16 см – 8 шт.
16. Мяч волейбольный детский VB100 S5 – 10 шт.
17. Мяч – 5 шт.
18. Сетка для пляжного волейбола – 1 шт.
19. Сумка для мячей – 1 шт.
20. Футбольные ворота Kage желтые – 2 шт.
21. Футбольный мяч F100 размер 5 – 2 шт.
22. Система обратной связи с игровым контентом тип 1 – 1 комплект
23. Автоматизированное рабочее место педагога – 1 шт.
24. Портативная музыкальная колонка JBL PartyBox On-The-Go – 1 шт.
25. Музыкальный центр Sony CMT-V9 – 1 шт.
26. CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
27. Флэш - карта (презентации, видеоролики) – 1 шт.

Планируемые результаты освоения программы:

- Освоение детьми мячом на достаточно высоком уровне.
- Освоение техники игры в пионербол, баскетбол, футбол.
- Улучшение показателей координации, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Овладение технико- тактическими действиями с мячом; передача мяча, бросок мяча через шнур, подача мяча, разучивание индивидуальной тактики. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Научиться понимать сущность коллективной игры, цель и правила.

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

Этап начального обучения.

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного обучения

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей

2. Учебный план по программе дополнительного образования «Школа мяча»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с историей возникновения и правилами спортивных игр; футбол, баскетбол, пионербол	4	4	0	Беседа, просмотр презентаций
2	ОРУ с мячами различных видов (массажные, мякиши, мячи диаметром 10 см, 20 см)	6	1	5	Визуальный контроль за выполнением упражнений. Наблюдение. Контроль и исправление ошибок
3	Формирование простейших технико- тактических действий с мячом: ведения мяча ногами, удары по воротам, ведение мяча руками, забрасывание в корзину, передача мяча, бросок через сетку	9	1	8	Визуальный контроль за выполнением упражнений с мячами. Педагогическое наблюдение.
4	Отработка элементов спортивных игр с мячом: индивидуальная, в парах, тройках, группой	8	-	8	Визуальный контроль за выполнением игровых упражнений и элементов. Педагогическое наблюдение. Предупредительный контроль (ошибки, недостатки).
5	Подвижные игры с мячом. Эстафеты	8	-	8	Визуальный контроль за выполнением заданий с мячами. Педагогическое наблюдение.
6	Итоговое занятие	1	-	1	Педагогическая диагностика на конец год. Закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Спортивный праздник.
7	Итого в год	36	6	30	

3.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.08.2024	36	36	Четверг 15.30-15.55 (1 подгруппа) 15.55-16.20 (2 подгруппа)

4. Рабочая программа педагога дополнительного образования к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа мяча»

Задачи:

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять основные физиологические системы организма, физическое и психическое здоровье детей, обеспечивающее эмоциональное благополучие и учет индивидуальных возможностей детей;

Образовательные:

-познакомить детей с элементарными правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол и их историей возникновения.

Развивающие:

-формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации;

-формировать навыки ведения мяча ногами, передаче и ударам по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать у детей умение владения мячом на достаточно высоком уровне, меткость, глазомер, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности.

Воспитательные:

-формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.

-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

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

-воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Для родителей:

-формировать партнерские отношения семьи и дошкольного образовательного учреждения в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты:

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школы мяча» рассчитана на один год, для детей 5-6 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно и состоит из трех этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Этап начального обучения.

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного обучения

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Возрастные особенности

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

Анатомо-физиологические особенности

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы.

Возраст 5-6 лет это старший дошкольный возраст. Главное, в развитии детей 5-6 лет – это их познавательное развитие, расширение кругозора. И все игры, направленные на это, дадут хороший результат.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Особенности организации образовательного процесса

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление обучающимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Школа мяча».

- образовательная деятельность реализуется в физкультурном зале два раза в неделю.
- занятия проходят во вторую половину дня, количество детей в группе 15 человек.
- время занятий в соответствии с СанПиН составляет в подготовительной группе 25 минут.

Важнейшим условием реализации программы дошкольного образования ГБДОУ №28 является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды.

Формы работы с обучающимися

Программа реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

Индивидуальная работа – это деятельность педагога, осуществляемая с учетом особенностей развития каждого ребенка.

Самостоятельная деятельность (самодеятельность):

- Предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной образовательной среды;
- Обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;

- Позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- Содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач;
- Позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности с взрослым.

Занятия с мячом строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

1. Первая (вводная) часть. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.
2. Основная часть - работа с мячом.
 - 2.1 Подвижная игра.
3. Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Методы и приемы

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Материалы и оборудование

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы обеспечивают соблюдение:

- Санитарно-гигиенических норм образовательного процесса с учетом потребностей детей (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму и т. д.); все отопительные приборы имеют защитные решётки из разрешённых к применению материалов. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей по закреплённому графику. Источники искусственного освещения обеспечивают достаточно равномерное освещение всех помещений. Чистка оконных стёкол и осветительной арматуры проводится по мере их загрязнения, но не реже 2-х раз в год.
- Возможности для беспрепятственного доступа дошкольника к объектам инфраструктуры ГБДОУ;

Список учащихся. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости не менее 15 человек.

4. Календарно-тематическое планирование к программе «Школа мяча»

Тема	Программное содержание	Задачи	Месяц	Кол-во часов
Знакомство с историей спорт. Игр. Мониторинг. Метание мяча	<p>Знакомство с историей возникновения и правилами спортивных игр; футбол, баскетбол, пионербол.</p> <p>Мониторинг (диагностика)</p> <p>Разминка. Ходьба в колонне по одному, бег.</p> <p>Ходьба и бег в чередовании</p> <p>ОРУ С массажным мячом Катание мяча в заданном направлении.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м.</p> <p>П/и «Горизонтальная мишень»</p> <p>П/и «Точный удар»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, пережат с пятки на носок.</p> <p>ОРУ С массажным мячом Метание вдаль мяча с нескольких шагов. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>П/и «Полоса препятствий»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>1.Познакомить детей с историей возникновения спортивных игр</p> <p>2.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер.</p> <p>3. Развивать двигательную активность детей.</p> <p>4. Учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p> <p>5. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка</p>	Сентябрь	4
Знакомство с правилами спортивных игр. Метание мяча. Элементы пионербола	<p>Знакомство с историей возникновения и правилами спортивных игр; футбол, баскетбол, пионербол</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предмет.</p> <p>Бег с преодолением препятствий</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Метание вдаль мяча с нескольких шагов.</p> <p>Бросание вверх мяча и ловля двумя руками</p> <p>П/и« Не упусти мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика: упражнение «Насос»</p> <p>Разминка. Ходьба в колонне по одному, по два, по три.</p> <p>Бег змейкой</p> <p>ОРУ с массажными мячами</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>Игры – эстафеты с мячом.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>1. Учить детей метать мяч вдаль с нескольких шагов.</p> <p>2. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.</p>	Октябрь	4

<p>Метание мяча. Отбивание мяча об пол. Бросание мяча от груди. Забрасывание мяча в баскет. корзину</p>	<p>Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ С массажным мячом Метание мяча вдаль на расстояние 6-12м правой и левой рукой. Отбивание мяча об пол, двигаясь «змейкой» П/и «Ловишки с мячом» Дыхательная гимнастика Релаксация Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ С массажным мячом. Бросание мяча от груди, через голову. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	<p>1. Учить метать мяч вдаль правой и левой рукой, отбивать мяч о землю двигаясь «змейкой». 2. Развивать глазомер, учить принимать правильную стойку при забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>Ноябрь</p>	<p>4</p>
<p>Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. Отбивание мяча об пол двумя руками</p>	<p>Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» ОРУ без предметов Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом. П/и «Прокати и попади» П/И «Играй, играй, мяч не теряй» Дыхательная гимнастика Релаксация Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» ОРУ без предметов Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Игры – эстафеты с мячом. П/игра «Проведи мяч» П/игра « Поймай мяч» Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	<p>1. Учить детей делать под музыку двигательные движения 2. Учить бросать мяч и ловить его с поворотом кругом. 3. Развивать двигательную активность детей. 4. Продолжать учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p>Декабрь</p>	<p>4</p>

<p>Метание вдаль мячей разного веса и размера. Отбивание мяча о пол</p>	<p>Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий. ОРУ массажным мячом. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/и «Не упусти шарик» П/и «Игры –эстафеты» Дыхательная гимнастика Релаксация Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий. ОРУ С массажным мячом. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Отбивание мяча о пол продвигаясь по кругу. П/и «Проведи мяч» П/и «Быстрый мяч» Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	<p>1.Учить детей метать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер. 2.Развивать двигательную активность детей. 3. Учить детей метать мяч различного веса и размера. 4. Продолжать учить быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p>Январь</p>	<p>4</p>
<p>Бросание мяча друг другу. Отбивание мяч о пол. Прокатывание мяча ногами</p>	<p>Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» ОРУ с мякишами. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении. Отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. П/и« Быстрый мяч» Дыхательная гимнастика Разминка. Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» ОРУ без предметов. Прокатывание мяча ногами (футбол). Самостоятельные игры с мячом. П/и «Кто быстрее» П/и« Попади в цель» Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	<p>1.Развивать двигательную активность детей в игровой деятельности. 2. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах. 3.Продолжать развивать в детях красоту, грациозность, пластичность движений.</p>	<p>Февраль</p>	<p>4</p>
<p>Бросание мяча через сетку двумя руками. Метание мяча в движущуюся цель</p>	<p>Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий. ОРУ со средним мячом. Бросание мяча через сетку двумя руками. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. П/и «Не упусти шарик» Дыхательная гимнастика (192) Релаксация Разминка. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег с преодолением препятствий. ОРУ с мячами (диаметром 10 см.) П/и «Мы футболисты» П/и «Мы волейболисты» Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	<p>1.Учить детей бросать мяч через сетку двумя руками. 2. Учить детей играть в футбол и баскетбол. 3. Развивать у детей глазомер.</p>	<p>Март</p>	<p>4</p>

<p>Метание мяча с нескольких шагов. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами</p>	<p>Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ без предметов. Метание мяча с нескольких шагов. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/и «Игры с элементами футбола» Дыхательная гимнастика Релаксация Разминка. Ходьба с высоким подниманием колен, бег – «змейкой» ОРУ с мячами (диаметром 20 см) Метание мяча с нескольких шагов. Прокатывание мяча ногой, попадания в ворота П/и «Волейбол с воздушными шарами» Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	<p>1.Учить детей прокатывать мяч, попадая в ворота. 2.Учить детей играть в спортивные игры. 3. Продолжать учить детей быть заботливыми и внимательными друг к другу.</p>	<p>Апрель</p>	<p>4</p>
<p>Метание в горизонтальную цель. Прокатывание мяча между предметами. Мониторинг.</p>	<p>Разминка. Ходьба в колонне по одному Бег между предметами ОРУ с большим мячом Метание в горизонтальную цель. Прокатывание мяча между предметами П/и «Полоса препятствий» Дыхательная гимнастика Релаксация Спортивный праздник «Мы - спортсмены» Мониторинг (диагностика)</p>	<p>1.Закрепить метание мяча в горизонтальную цель. 2.Развивать двигательную активность детей. 3 Весело и празднично проводить праздники. 4.Определить уровень психомоторного развития группы</p>	<p>Май</p>	<p>4</p>

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому упражнения и игры с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно - оздоровительной работе и Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению мячом способствуют разнообразные индивидуальные упражнения в «Школе мяча», которые проводятся два раза в неделю в течение всего учебного года. В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, формирую у детей навык подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количество подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (*снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади*). При разучивании этих движений обращаю внимание детей на фазы : подготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно. Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки. Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с

продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча. Поступательное движение мячу придают кисти и предплечья.

На занятиях и в самостоятельных играх у детей шестого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Широко используются упражнения из «Школы мяча». К концу учебного года ребята осваивают технику перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу, от груди,

Поэтому владение детьми мячом занимает одно из ведущих мест в моей физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками.

Содержание программы.

1. Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

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

2. Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке. Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно. От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами. Позднее группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с бросанием мяча в корзину.

Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Совершенствуются навыки отталкивания мяча мягким движением кисти.

Детей учат броску мяча в корзину после предварительной остановки. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

3. Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз инструктор организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи. Мячи должны хорошо отскакивать.

4. Методика обучения игре в футбол

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

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 15 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

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

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

5. Методика обучению навыкам игры в пионербол.

Обучение дошкольников игре в пионербол проходят в три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На *подготовительном этапе* главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение состояния здоровья. Контроль за степенью усвоения учебного материала, уровнем физического развития и подготовленности.

Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап может длиться от нескольких месяцев до полу года и более. *Основной этап* — этап непосредственного обучения игре в пионербол.

Элементы игры включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года.

Заключительный этап - этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в пионербол. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

5. Приложение

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

Диагностика проводится с целью внесения корректировки в программу и учебно - тематический план на год в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Формы подведения итогов: мониторинг (диагностика) - 2 раза в год

Оценка уровня развития:

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов — отказ от выполнения движения.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

I блок: упражнения с передачей мяча					
Тест	Условия выполнения	Результат			
		Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл	
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза	
Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза	
Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперед боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м	
II блок: упражнения с ведением мяча					
Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза	
Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза	
Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперед	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м	

III блок: упражнения с бросками мяча в корзину				
Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты		27	18	9

Ранжирование уровней

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Методические материалы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Адашкявичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников. — М.: Просвещение, 2009г., - 239 с.
3. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду— М.: Просвещение, 2010г., - 189с.
4. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: Просвещение, 1981г., - 133с.
5. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. — М.: Просвещение, 2004г., - 176с.
6. Волошина, Л.М., Курилова, Т.В. Игры с элементами спорта. — М.: Просвещение, 2004г., - 156с.
7. Дайлидене, И.Ю. Поиграем, малыш! — М.: Просвещение, 2012г., - 267 с.
8. Кузнецова М.Н., «Обучение элементам игры в футбол» // «Инструктор по физкультуре» № 4 - Москва ТЦ «Сфера», 2009г. – 4-7с.
9. Антонов, Ю.Е «Школа мяча» // «Инструктор по физкультуре» № 3-. Москва ТЦ «Сфера», 2013г. – 10-14с.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Просвещение, 2008г., - 203с.
11. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. . – СПб.,2009г.- 255с.
12. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.,2012г.- 144с.

Информационные справочные и поисковые системы:

- ✓ ns.portal (социальная сеть работников образования)
- ✓ Поисковая система Google Chrome

✓ Поисковая система Yandex