

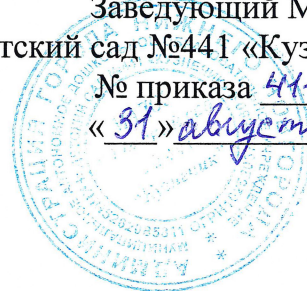


**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 441 «Кузнечик»**

603136, город Нижний Новгород, улица Ванеева, 120, ИНН 5262085811,
тел.(831)468-29-44, тел. /факс 468-29-43, e-mail:sad4412007@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022
протокол № 4

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №441 «Кузнечик»
№ приказа 41-ОД
«31» августа 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ»
(ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ)
Срок реализации 2 года**

**Автор-разработчик программы:
Рябова Полина Андрияновна,
инструктор по физической культуре**

**г. Нижний Новгород
2022**

Информационная карта программы

Полное название программы	Занятия в спортивной секции
Автор-составитель программы	Инструктор по физической культуре Рябова Полина Андрияновна
Руководитель программы	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 441 «Кузнечик» Муравьёва Елена Андреевна
Территория, предоставившая программу	МАДОУ «Детский сад № 441 «Кузнечик» Советский район г. Нижний Новгород
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 441 «Кузнечик»
Адрес организации	603136, г. Нижний Новгород, ул. Ванеева, дом 120
Телефон организации	Телефоны: +7 (831) 4682943 Тел/факс: +7 (831) 4682944
Форма обучения	Специально организованные занятия;
Цель программы	Обогащение двигательного опыта детей освоение детьми техники владения мячом и осознанное отношение к своему здоровью.
Направление Сроки реализации программы	Физкультурно-оздоровительное 2 года
Место проведения	МБДОУ «Детский сад № 441 «Кузнечик» Советский район г. Нижний Новгород
Официальный язык программы	Русский
Общее число участников	По социальному запросу законных представителей воспитанников
География участников	Воспитанники МБДОУ №441
Условия участия в программе	Желание детей
Условия размещения участников	Спортивно-музыкальный зал
Краткое содержание программы	Программа направлена на всестороннее развитие личности ребенка, обучение детей различным спортивным играм, таким как гандбол, футбол, баскетбол.
История осуществления программы	Программа осуществляется с 2016 года

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

«Занятия в спортивной секции» - дополнительная общеразвивающая программа для детей старшего дошкольного возраста спортивно-физкультурной направленности по овладению техникой владения мячом.

1.1.2. Актуальность программы

Данные медицинской статистики говорят о том, что у современных детей дошкольного возраста снижена сила и работоспособность скелетной мускулатуры, явно выражены нарушения осанки, координации движений, гибкости и силы, часто наблюдается плоскостопие.

Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОО. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Важно место в физическом воспитании 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 мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. 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 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 выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Занятия в спортивной секции являются дополнительным видом образования в форме кружковой работы, предназначена для детей старшего дошкольного возраста, срок реализации данной рабочей программы 2 года.

1.1.3. Отличительные особенности программы:

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности. Главной отличительной особенностью данной программы является обучение детей различным спортивным играм, таким как гандбол, футбол, баскетбол.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, что позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности.

1.1.4. Адресат программы

Краткая характеристика обучающихся по программе: у детей старшего дошкольного возраста происходит резкий скачок роста и увеличение массы тела. На этом возрасте увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность, развивается ловкость, выносливость, быстрота движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Период окостенения скелета ребенка заканчивается, поэтому дети в этом возрасте не такие гибкие. Нервная система несовершенна, после повышенной двигательной активности наблюдается утомляемость.

Возрастные особенности развития детей: пятилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). Дети шестого года жизни чувствительны к мнению окружающих.

1.1.5. Объем и срок освоения программы: образовательная деятельность рассчитана на 2 года, первый год обучения - 36 учебных часа, второй год обучения 36 учебных часов.

1.1.6. Формы обучения: очная

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса: специально организованные занятия, игровые упражнения, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техники владения мячом, группы сформированы одного возраста.

1.1.8. Режим занятий: 1 раз в неделю по 25 минут (учебный час) для детей 5-6 лет, по 30 минут (учебный час) для детей 6-7 лет по согласованию с законными представителями воспитанников.

Количество учебных часов в неделю: для детей 5 – 6 лет: 1 учебный час, для детей 6-7 лет – 1 учебный час

Количество учебных часов в месяц: для детей 5–6 лет: 4 учебных часа, для детей 6-7 лет: 4 учебных часа

Занятия проводятся в музыкальном зале.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста, освоение детьми техники владения мячом и осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи программы:

Обучающие

- ✓ Научить детей владеть мячом, ловить и передавать мяч, развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.
- ✓ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику.
- ✓ Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Воспитывающие

- ✓ 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.

Развивающие

- ✓ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- ✓ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- ✓ Развивать координацию движений; ручную умелость.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Первый года обучения (5-6 лет)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Основы знаний	1	
2.	Техника безопасности.	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.		5
4.	Элементы волейбола. Броски и передачи мяча. Ловля мяча. Игра «Пионербол»		7

5.	Элементы футбола. Удары по мячу. Ведение мяча.		7
6.	Элементы баскетбола. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину. Ведение мяча.		7
7.	Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.		7
	Диагностика		1
	Всего:	2	34
	Итого:	36	

Второй год обучения (6-7 лет)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Основы знаний	1	
3.	Техника безопасности.	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.		5
4.	Элементы волейбола. Броски и передачи мяча. Ловля мяча. Игра «Пионербол»		7
5.	Элементы футбола. Удары по мячу. Ведение мяча.		7
6.	Элементы баскетбола. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину. Ведение мяча.		7
7.	Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.		7
	Диагностика		1
	Всего:	2	34
	Итого:	36	

1.3.2. Содержание учебного плана:

1. Основы знаний.

Культурно-исторические основы. Представление о возникновении мяча и разновидностей игр ним. История зарождения футбола, баскетбола и волейбола. Поведение и общение спортсменов на соревнованиях.

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивной игры.

2. Техника безопасности.

Правила поведения в зале. Правила по технике безопасности во время игры.

3. Общая физическая подготовка.

ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Упражнения: силовые, прыжковые, метательные и игровые, на гибкость, игровые задания с мячами в меняющихся условиях.

4. Специальная физическая подготовка.

Разновидности ходьбы, бега, прыжков, стойки, остановки. Игровые упражнения.

5. Техника движений с мячом (элементы)

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

Программный материал.

1. Основы знаний.

В процессе физических занятий в спортивной секции:

- непродолжительные информационные сообщения о пользе физических упражнений, об истории зарождения спортивных игр и их видах, о правилах поведения на спортивных соревнованиях и т.д.
- сообщения и комментарии во время выполнения движений;
- пояснение роли и функций игрока (капитана, помощника, судьи и т.д.) в процессе подводящей подвижной игры;
- проблемные двигательные задания при освоении техники движений с мячом и изучении правил игры с обязательным анализом результата (например, покажи самый короткий путь к мячу; расставь игроков своей команды так, чтобы сопернику трудно было подойти к вашим воротам; придумай и покажи движения, с помощью которых можно обвести соперника и т.п.);
- закрепление правил поведения и культуры общения в процессе собственно

1.1. Научно-методические основы

Необходимо познакомить детей со следующей спортивной терминологией: игровая дисциплина, замена, видеть площадку, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды (приложение 1).

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).

1.2. Культурно-исторические основы

Возникновение волейбола. Волейбол в переводе с английского – «летающий мяч». Из истории волейбола («крылатого мяча») известно, что зародился он в США. Однажды преподаватель физической культуры колледжа Вильям Морган поднял теннисную сетку на высоту 2 метра и стал перекидывать через нее камеру баскетбольного мяча. Ребята с азартом начали играть через сетку, не давая мячу упасть на землю. С тех пор люди и увлеклись этой новой замечательной игрой. Временами просто натягивали веревку и играли. Так замечательная игра и пошла гулять по свету, привлекая к себе все новых поклонников.

Возникновение футбола. «Футбол» в переводе с английского языка означает «нога» и «мяч». Значит, играем в мяч ногами. Зарождение футбола относится к глубокой древности. Многие страны считают, что футбол родился именно у них, но специалисты ученые полагают, что футбол обязан своим происхождением римским воинам, которые и завезли игру в другие страны. Возникновение баскетбола. «Баскетбол» в переводе с английского языка означает «корзина» и «мяч». Значит, бросаем мяч в корзину. Эту игру придумал преподаватель физического воспитания тренировочной школы. Конечно, он использовал давние исторические сведения об играх с мячом, где упоминалось, что много лет назад, племена индейцев, играли в пок-тапок. Цель игры заключалась в том, чтобы

забросить мяч (каучуковый) в каменное кольцо, укрепленное в вертикальном положении на стене.

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

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, сильнее, аут и т.д.). Эти слова быстро запоминаются во время тренировочной игры и используются на соревнованиях. соревновательной деятельности.

2. Техника безопасности

В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Футболка или майка должны быть заправлены. Перед занятием дети снимают лишние предметы. Упражнения выполняются по сигналу взрослого. Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей.

Не разрешается виснуть на крепеже.

Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого.

Не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование.

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.

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

Перед занятием проводится влажная уборка. Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями.

Основное правило - это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья.

1. Соблюдать санитарно-гигиенические требования.
2. Учить детей правилам пользования спортивным инвентарем.
3. При метании любых игровых пособий соблюдать четкую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок.
4. В целях обеспечения безопасности учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях.
5. Заранее обговорить с родителями требования к спортивной одежде и обуви.

3. Общая и специальная физическая подготовка

При недостаточном уровне развития физических качеств невозможно полноценно овладеть техникой движений с мячом. При планировании процесса развития физических качеств учитываются возрастные и сенситивные периоды, в которые при использовании

специально отобранных средств физического воспитания можно добиться максимального изменения данного качества.

3.1. Упражнения на развитие двигательных способностей

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 (приложение 2).

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Детей учат носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний. Специальные дыхательные упражнения лучше проводятся в начале занятий, так как они требуют внимания.

3.2. Специальная физическая подготовка

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и др.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Сочетание бега с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, согнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

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

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

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

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

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

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

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. 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.

Специальная разминка и отдых.

Перед началом занятий проходит разминка в течение 6-8 минут для разогрева. Разминка начинается с дыхательной гимнастики, ОРУ. Упражнения следуют начинаются с самых легких, постепенно увеличивая нагрузку. Разминку увеличивается по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. Упражнения выполняются под рифмованные фразы инструктора, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям. По ходу занятия проводятся растягивающие упражнения на те группы мышц, которые задействованы по ходу занятия и, соответственно, наиболее подвержены травмам (приложение 7)

4. Методика освоения и техника движений с мячом

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

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

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

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

Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом

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

Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и ловить его. Не сразу удастся рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

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

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

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

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

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

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

Броски мяча в цель, через сетку и в корзину.

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

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

Для формирования навыков бросания мяча по высокой траектории, а также для создания ее зрительного образа детям нужно давать упражнения в перебрасывании через

высоко подвешенную сетку (высота 1,7–1,8 м), затем можно перейти к забрасыванию мяча в баскетбольную корзину.

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

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

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также после показа броска мяча в цель, установленную на полу. Для овладения техникой броска мяча с учетом траектории полета применять различные игры-упражнения:

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

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

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

Ведение мяча ногами – 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 ногами; 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.

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

Формирования навыков владения мячом. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению.

Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрее и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении элементам баскетбола особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если инструктор разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, детям нужно объяснить, что вести мяч в игре следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальше от него рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи мяча партнеру.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. Для этого в группе можно создать постоянные команды, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы.

В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования. Например: ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, как мяч обойдет всех игроков команды.

Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается и поощряется применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Дети старшего дошкольного возраста усваивают такие действия с мячом и без мяча. За отвлекающие действия ребята поощрялись тогда, когда это помогало освободиться от опеки товарища, выйти на свободное место для получения мяча или занять удобную позицию для броска мяча в корзину или его передачи. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры.

Ловля мяча двумя руками – основная задача погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. Подойти к мячу на удобное расстояние, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

Развивается глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захват мяча, силы замаха согласования со способами (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). Плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол, как на месте, так и с продвижением вперед (ведение мяча). Целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр, дети контролируют свои движения, учатся понимать, правильно или нет они выполняют, учатся вести себя в коллективе, соблюдают правила игры. Совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли.

Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение одного года. 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; 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.

Пионербол

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

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

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

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

Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Основные правила:

1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки:

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.

Игры с передачей и ловлей мяча. Игры сведением мяча рукой. Игры с бросками мяча в корзину. Игры с ведением, остановкой и ударами по нем (Приложение)

Обследование уровня усвоения двигательных умений и навыков с мячом (начало и конец года)

1.4. Планируемые результаты работы:

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- ✓ технически правильное, результативное, уверенное, точное выполнение всех упражнений с мячом;
- ✓ научиться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
- ✓ освоение элементов игры в гандбол, баскетбол, футбол и т.д.;
- ✓ правильное оценивание движений с мячом других детей;
- ✓ улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости;
- ✓ умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- ✓ воспитание сплоченности, чувства коллективизма, умение работать в паре, развитие эстетического воспитания;
- ✓ умение передавать свой опыт другим детям.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (5-6 лет)

Занятие	Месяц	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	1ч	Основы знаний. Техника безопасности	спорт.-муз. зал	мониторинг
2		групповая	1ч	Основы знаний. Техника безопасности	спорт.-муз. зал	наблюдение
3		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
4		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
5	Октябрь	групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
6		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
7		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
8		групповая	1ч	Элементы волейбола. Броски и передачи мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
9	ноябрь	групповая	1ч	Элементы волейбола. Броски и передачи мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
10		групповая	1ч	Элементы волейбола. Ловля мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
11		групповая	1ч	Элементы волейбола. Ловля мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
12		групповая	1ч	Элементы футбола. Удары по мячу.	спорт.-муз. зал	наблюдение
13		групповая	1ч	Элементы футбола. Удары по мячу.	спорт.-муз. зал	наблюдение

14		групповая	1ч	Элементы волейбола. Игра «Пионербол»	спорт.-муз. зал	наблюдение
15		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
16		групповая	1ч	Элементы футбола. Удары по мячу.	спорт.-муз. зал	мониторинг
17	Январь	групповая	1ч	Элементы баскетбола. Отбивание мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
18		групповая	1ч	Элементы волейбола. Игра «Пионербол»	спорт.-муз. зал	наблюдение
19		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
20		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
21	февраль	групповая	1ч	Элементы баскетбола. Отбивание мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
22		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
23		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Отбивание мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
24		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Броски мяча в корзину.	спорт.-муз. зал	наблюдение
25	март	групповая	1ч	Элементы баскетбола. Броски мяча в корзину.	спорт.-муз. зал	наблюдение
26		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Ведение мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
27		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Ведение мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
28		групповая	1ч	Элементы волейбола. Игра «Пионербол»	спорт.-муз. зал	наблюдение
29	апрель	групповая	1ч	Подвижные игры с элементами футбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение
30		групповая	1ч	Подвижные игры с элементами волейбола	спорт.-муз. зал	наблюдение
31		групповая	1ч	Подвижные игры с элементами баскетбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение
32		групповая	1ч	Подвижные игры с элементами футбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение
33	май	групповая	25мин	Подвижные игры с элементами волейбола	спорт.-муз. зал	наблюдение
34		групповая	25мин	Подвижные игры с элементами футбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение
35		групповая	25мин	Подвижные игры с элементами волейбола	спорт.-муз. зал	наблюдение
36		групповая	25мин	Диагностика	спорт.-муз. зал	мониторинг
Количество учебных часов			36ч			

2.1. Календарный учебный график (6-7 лет)

Занятие	Месяц	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	С	групповая	1ч	Основы знаний. Техника безопасности	спорт.-муз. зал	мониторинг
2		групповая	1ч	Основы знаний. Техника безопасности	спорт.-муз. зал	наблюдение

3		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
4		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
5	Октябрь	групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
6		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
7		групповая	1ч	Общая и специальная подготовка (во время занятий)	спорт.-муз. зал	наблюдение
8		групповая	1ч	Элементы волейбола. Броски и передачи мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
9	ноябрь	групповая	1ч	Элементы волейбола. Броски и передачи мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
10		групповая	1ч	Элементы волейбола. Ловля мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
11		групповая	1ч	Элементы волейбола. Ловля мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
12		групповая	1ч	Элементы футбола. Удары по мячу.	спорт.-муз. зал	наблюдение
13		групповая	1ч	Элементы футбола. Удары по мячу.	спорт.-муз. зал	наблюдение
14		групповая	1ч	Элементы волейбола. Игра «Пионербол»	спорт.-муз. зал	наблюдение
15		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
16		групповая	1ч	Элементы футбола. Удары по мячу.	спорт.-муз. зал	мониторинг
17	Январь	групповая	1ч	Элементы баскетбола. Отбивание мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
18		групповая	1ч	Элементы волейбола. Игра «Пионербол»	спорт.-муз. зал	наблюдение
19		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
20		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
21	февраль	групповая	1ч	Элементы баскетбола. Отбивание мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
22		групповая	1ч	Элементы футбола. Ведение мяча	спорт.-муз. зал	наблюдение
23		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Отбивание мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
24		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Броски мяча в корзину.	спорт.-муз. зал	наблюдение
25	март	групповая	1ч	Элементы баскетбола. Броски мяча в корзину.	спорт.-муз. зал	наблюдение
26		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Ведение мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
27		групповая	1ч	Элементы баскетбола. Ведение мяча.	спорт.-муз. зал	наблюдение
28		групповая	1ч	Элементы волейбола. Игра «Пионербол»	спорт.-муз. зал	наблюдение
29	апрель	групповая	1ч	Подвижные игры с элементами футбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение
30		групповая	1ч	Подвижные игры с элементами волейбола	спорт.-муз. зал	наблюдение
31		групповая	1ч	Подвижные игры с элементами баскетбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение

32		групповая	1ч	Подвижные игры с элементами футбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение
33	май	групповая	25мин	Подвижные игры с элементами волейбола	спорт.-муз. зал	наблюдение
34		групповая	25мин	Подвижные игры с элементами футбола.	спорт.-муз. зал	наблюдение
35		групповая	25мин	Подвижные игры с элементами волейбола	спорт.-муз. зал	наблюдение
36		групповая	25мин	Диагностика	спорт.-муз. зал	мониторинг
Количество учебных часов			36ч			

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально – техническое обеспечение.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Занятия в спортивной секции» в детском саду имеется музыкально-спортивный зал, площадью. Оборудование соответствует требованиям программы.

Средства обучения	Количество
1. Пластиковые мячи	10
2. Мячи диаметр 18-20 см	10
3. Гимнастическая скамейка	1
4. Волейбольная сетка	1
5. Обруч пластмассовый	4
6. Конусы	2
7. Кегли	5
8. Дуги разных размеров	2
9. Напольные корзины	2
10. Мишень	1
11. Мяч футбольный	3
12. Мяч волейбольный	2
13. Гандбольный мяч	2
14. Баскетбольный мяч	1
15. Мячи резиновые диаметр 25	10
16. Скоростная лестница	4
17. Стойки для прыжков 40см	10
18. Стойки 180см	2
19. Клюшки хоккейные	10

Наличие печатных образовательных ресурсов

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
4. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.

6. Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб.- метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
7. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
8. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. - М., 2002.
9. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. — М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
10. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001.
11. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

2.2.1. Кадровое обеспечение

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

С целью отслеживания результатов и коррекции программы проводится входной, контроль в конце первого полугодия и итоговый контроль. Входной контроль определяет уровень знаний, умений и навыков на начало обучения. Контроль в конце первого полугодия дает возможность оценить знания, умения, навыки на конец полугодия, возможность скорректировать программу. Итоговый контроль является способом проверки результатов в конце учебного года. Контроль оценивания проводится в ходе наблюдений за деятельностью учащихся и фиксируется в дневник наблюдения. Итоговый контроль заносится в диагностическую карту.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Диагностическая карта

2.4. Оценочные материалы

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№ п./п.	Ф.И.Ребенка	Умение выполнять бросание мяча разными способами		Умение вести мяч ногой между предметами и с дополнительными заданиями		Умение забрасывать мяч в корзину с места и с трех шагов.		Умение вести мяч рукой между предметами и с дополнительными заданиями		Умение пинать мяч ногой в цель		Умение перебрасывать мяч друг другу в разных положениях	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Условные обозначения:

- ◇ - точка роста;
- – навык на стадии формирования;
- – навык сформирован.

Диагностические критерии:

Точка роста: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Навык на стадии формирования: 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.

Навык сформирован: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Ребенок способен придумать новые варианты действий с мячом.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса: очная

2.5.2. Методы обучения:

Методы обучения, используемые в программе:

- ✓ словесный,
- ✓ наглядный,
- ✓ практический,
- ✓ игровой,
- ✓ проблемный.

Из словесных методов используются минибеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

Усложнение упражнения: игра-соревнование, эстафеты, спортивные игры.

Выбор методов и приемов зависит от образовательных и воспитательных задач, от возрастных и индивидуальных особенностей детей

2.5.3. Форма организации образовательного процесса:

Основными формами образовательного процесса являются:

Форма обучения – специально организованные занятия;

Ведущей **организационной формой обучения** является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а также необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

2.5.4. Форма организации учебного занятия - на занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- ✓ индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- ✓ групповая;
- ✓ подгрупповая
- ✓ фронтальная.

Основные виды деятельности обучающихся:

- ✓ самостоятельная работа;
- ✓ работа в парах, в мини-группах;

✓ в командах.

2.5.6. Педагогические технологии: технологии развивающего обучения, игровая технология

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Структура занятий:

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

Первая (вводная) часть занимает 7 минут. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, ОРУ.

Основная часть (13-15 мин) работа с мячом. Подвижная игра (2-3 мин).

Заключительная часть (3-5 минут) включает комплекс дыхательной гимнастики.

2.5.7. Дидактические материалы

КАРТотеКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры с элементами футбола, ручного мяча и баскетбола.

Игры с передачей и ловлей мяча. Игры с ведением мяча рукой. Игры с бросками мяча в корзину. Игры с ведением, остановкой и ударом по мячу ногой.

Брось – догони.

Натянуть верёвку на высоте 20-30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Мяч сквозь обруч.

Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего 5 обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Попади в цель.

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч среднему.

Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч

вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Быстрый мячик.

Играющие стоят по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Отбивают о пол.

Часто, часто. Низко, низко.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Отбивают о пол.

Не уйдёшь от наших рук»

Ловкая пара.

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Мяч в кругу.

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

Догони мяч.

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Закати мяч в обруч.

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого малый мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Не упусти шарик.

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10 м ставят 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегая кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Мяч о пол.

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол, добравшись до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами. Взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Кати в цель.

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

Подвижная мишень.

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке.

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч о пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину.

Дети становятся в 2 круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху о пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или всем вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Догони мячик.

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30 см и длиной 3 м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» - дети прокатывают мячи

навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Успей поймать.

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Послушный мячик.

На пол кладётся обруч. Ребёнок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо не сильно, но твёрдой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на скамейке.

Ты катись, катись, наш мячик.

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!». Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Горизонтальная мишень.

На полу выкладывается несколько обручей один за другим в 4 – 5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Точный удар.

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Попади и поймай.

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м на полу лежат картонные квадраты близко друг от друга. По сигналу первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. После этого мяч передаётся следующему игроку.

Не упусти мяч.

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4 – 6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой-либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Закати мяч.

Дети выкладывают из кубиков ворота шириной 30 – 40 см. По числу ворот распределяются на команды. У каждого играющего малый мяч. На расстоянии 3 м от ворот ребёнок катит мяч в ворота. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздаёт своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Выстрели мячом.

Дети распределяются на две команды и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу малый мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та команда, у которой «выстрелы» достигали цели.

Не задень мяч.

Дети распределяются на 3 – 4 команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч о пол. играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Стой!

Дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т.д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т.д.

Гонка мячей по кругу.

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. У каждого в руках мяч. По сигналу дети начинают передавать мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам.

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40 см на расстоянии 5-10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Передал – садись.

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Кто быстрее?

Двое игроков стоят напротив друг друга на расстоянии 10 м. Между ними в кругу стоит высокий кубик. Дети стараются сбить его мячом. Тот, кому это удалось, передвигает кубик на один шаг ближе к себе. Выигрывает тот, кто ближе переставит кубик к себе.

Волейбол с воздушными шарами.

Натянуть верёвку на высоте 1,5 м. связать вместе два воздушных шара, в которые можно влить по несколько капель воды. По обеим сторонам от верёвки находятся команды, по 3-5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Носик балуется.

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Смешинка.

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф....», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврике, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

Каша кипит.

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!»

Ветер дует.

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х....».

На турнике.

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-х!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёршее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчи!

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчхи!».

Гармошка.

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с-с...».

Художники.

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

Дуем друг на друга.

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Нырельщики.

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы.

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а-а...».

2.6. Список литературы

- 1 .Гришин В. «Игры с мячом и ракеткой». Сборник игр и занятий.- М.: Скрипторий, 2003 г.
2. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. Практическое пособие.- М.: Скрипторий , 2003 г.
3. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно — методическое пособие для педагогов ДОУ. — СПб.: Детство – пресс, 2012 г.
4. «Обучение элементам игры в футбол» М: ТЦ «Сфера», 2009г
- 5.В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»-М: «Просвещение» ,1986г
- 6.Ф.И.Молостова, Ю.А. Лебедев, А.С. Большев. Организация оздоровительно-профилактической работы с детьми дошкольного возраста... Методическое пособие. г.Нижний Новгород.2009г.