

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОРДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Кордовской СОШ №14
Протокол № 1
« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ Кордовская СОШ №14
_____ И.В.Кугушева

Приказ № 52
« 30 » августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Школа мяча»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 5-лет
Срок реализации: 1 год

Автор и составитель:
педагог дополнительного образования
Сердобинцева Татьяна Владимировна

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» является программой физкультурно-спортивной направленности, так как данная программа ориентирована на развитие физических качества так же укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Появилась необходимость поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности.

С этой целью было разработано методическое пособие и конспекты занятий кружка «Школа мяча» (Приложение №1), которые предусматривают разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации« (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО

«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна и актуальность программы заключается в том, она предусматривает более обширное изучение игр, упражнений, заданий в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, упражнения.

1. Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

2. Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в кроссах, в соревнованиях, в олимпиадах, конкурсах, и в других мероприятиях.

3. В работе с детьми применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки, полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают дефицит двигательной активности, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

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 выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Адресат программы: программа не предусматривает никаких условий отбора по способностям, принимаются все желающие дети разного пола в возрасте 5– 7 лет. Состав группы – до 15 человек.

Уровень, объем и сроки реализации программы:

Уровень – стартовый, срок реализации программы 1 год (36 недель).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: при реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр, упражнений.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: Совершенствование координации движений дошкольников на основе игровых упражнений с мячами.

Задачи программы:

1. Образовательные (предметные) задачи:

- Расширить элементарные знания детей о различных видах подвижных играх,
 - Активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- Осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

2. Метапредметные задачи:

- Воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга
 - Развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;

3. Личностные задачи:

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению.
 - Формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
 - Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

В основу программы положен развивающий принцип формирования у обучающихся теоретических знаний и практических навыков. Содержание программы соответствует целям и задачам, изложенным в пояснительной записке.

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	1	1		Задачи и план работы кружка «Школа мяча».
	Подвижные игры с мячами.	18	2	16	Текущий контроль, участие в конкурсах, праздниках.
	Спортивные игры с мячами.	10	1	9	Семинар с игровыми элементами.
	Эстафеты с мячами.	8	1	7	Сдача контрольных нормативов. Тестирование. Текущий контроль.
		36	4	32	

Содержание программы

Введение (1 час). Задачи и план работы кружка «Школа мяча». Правила поведения учащихся. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Подвижные игры с мячами (18 часов)

Теория (2 час): Техника безопасности на занятиях.

Практика (16 часов):

Раздел 2. Спортивные игры с мячами. (10 часов)

Теория (1 час): Техника безопасности на занятиях.

Практика (9 часов):

Раздел 3. Эстафеты с мячами (8 часов)

Теория (1 час): Техника безопасности на занятиях.

Практика (7 часов):

2.4. Планируемые результаты

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

1. Ребенок знает свойства и функции мяча, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием мяча;
2. Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях с использованием различных мячей, в том числе фитболов;
3. Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
4. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
7. Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты:

Дети 5-6 лет:

- совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием мяча в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячом.

Дети 6-7 лет:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- научить детей приемам самомассажа.
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с различными мячами.

Раздел 3

Комплекс организационно - педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

п/п	од обу чен ия	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	К ол-во учеб. недел ь	К ол-во учеб.дн ей	К ол-во учеб.ч асов	Реж им занятий
	1-й	03.09.2024	28.05.2025	36		36	1 раза в неделю, во второй половине дня (по 40 мин)

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.

2. В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.

3. Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

3.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей;

итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие **мероприятия**:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения учащихся.
2. Спортивные соревнования.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей**:

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;

- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.
3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности учащихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом (Н.И.Николаева «Школа мяча»):

Дети 5-6 лет:

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

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

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

Дети 6-7 лет:

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

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

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

3.4 Рабочая программа (Приложение 1)

3.5 Список литературы.

Учебники и пособия для реализации программы:

- Авт.сос. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. *Новый ФГОСП* Волгоград, 2012 год;

- Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
- Е.И. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год;
- Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
- П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
- В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 2 класс// М. 2008 год; j
- В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 3 класс// М. 2010 год;
- В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год;
- С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
- В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах //1-11 классы // М.2006 год;
- А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы. *ФГОС ИМ*.2011 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. *ФГОС II* М.2011 год^,
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. *ФГОС II* М.2012 год;
- А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. *ФГОС II* М.2012 год;
- А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
- И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
- Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 1 класс*Новые стандарты: учимся работать!*I Волгоград, 2011 год;

Литература для преподавателя.

- 1.«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- 2.«Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт- Петербург2004.
- 3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»- Мир Книги, Москва. 2003.
- 4.«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
- 5.DVD «Уроки тётюшки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- 6.Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- 7.Васильков Г.А., От игр к спорту. - М., 198

- 8.Глязер С., Зимние игры и развлечения, - М., 1993.
- 9.Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
- 10.Ю.Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
- 11.Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. - М.,1991
- 12.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 13.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
- 15.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.

4.Порядок разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Порядок разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ определяется настоящим

«Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ педагогов, реализующих дополнительные общеобразовательные программы на базе МБОУ Кордовской СОШ №14.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы перед утверждением рассматриваются на заседании педагогического совета, рекомендуются к утверждению директору школы;

Педагоги дополнительного образования могут вносить изменения и дополнения в дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, рассмотрев их на заседании педагогического совета

5.Контроль за реализацией дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Контроль за реализацией дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется в соответствии с планом контроля.

Приложение 1

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ /п	Тема	Теория	Практика	Материалы и инструменты	Дата	Фактический срок
1.	1. Задачи и план работы кружка «Школа мяча». Правила поведения учащихся. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,5	Инвентарь для игр:мячи,скакалки,обручи,свисток,канат. Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».		
Раздел 1. Подвижные игры с мячами (18часов)						
2.	История возникновения мяча. П/и «Играй, играй мяч не теряй, «Мы весёлые ребята»	0,5	0,5			
3.	ОРУ с мячами. П/и «Передай другому», «Мы вместе»	1				
4.	Обучение технике передачи - ловли мяча в парах. П/и «Веселый мячик». «Выжигай»	1				
5.		1				
6.	ОРУ с предметами. Игры: «Сторож», «Разорви цепь».	1				
7.	Игры со	1				

	скакалками: «Удочка». Игры с мячом: «Перестрелка».				
8.	Упражнения,	1			
9.	подготавливающие к ведению мяча. Игры с мячом: «Перестрелка».	1			
10	Музыкальные подвижные игры.	1			
11	Полоса препятствий.	1			
12	ОРУ с мячами. П/и «Попади в цель», «Выжигалы»	1			
13	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину. Подвижная игра «Попади в цель»	1			
14	ОРУ с предметами. П/и «Выбей мяч»	1			
15	Музыкальные подвижные игры.	1			
16	Игры с мячом: «Перестрелка».	1			
17	ОРУ с мячами. П/и «Попади в цель», «Выжигалы», «Сыщики»	1			
18	Подведение итогов по разделу «Подвижные игры»	1			

Раздел 2 . Спортивные игры с мячами. (10 часов)						
19	Инструктаж по ТБ. Повторение основных знаний о спортивных играх.	0,5	0,5	Правила ТБ при проведении спортивных игр. Способы деления на команды. Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».		
20	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Передача и ловля мяча. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1				
21	Комплекс ОРУ. На месте. Пионербол Спортивные игры: «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;	1				
22	Веселые старты.	1				
23	ОФП. Закрепление игр.	1				
24	Спортивная игра:«Гонка мячей по кругу». «Метко в цель» Закрепление правил игр.	1				
25	Спортивные игры: «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;	1				
26	Мини-футбол.	1				
27	Парад спортивных игр	1				

28	Итоговое занятие. Подведение итогов. Самостоятельное задание. Закрепление игр.	1				
Раздел 3. Эстафеты с мячами (8 часов)						
29	Инструктаж по ТБ.	0,5	0,5	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».		
30	ОРУ с мячами. 1. Эстафета: «Самая меткая команда». 2. «Хоровод»	1				
31	ОРУ с предметами Эстафета : «Быстрые и ловкие»	1				
32	«Командная эстафета на местности».	1				
33	Эстафета «Зверята»	1				
34	Эстафеты с мячами.	1				
35	Встречные эстафеты.	1				
36	ОРУ с предметами Эстафета : «Быстрые и ловкие» Подведение итогов курса.	1				

Методика обучения детей упражнениям с мячом (Д.В.Хухлаева)

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребёнку и учит ловить его. Затем дети катают мяч друг другу.

В исходном положении сидя на полу спина должна быть прямая, мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребёнок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч («прицеливается», измеряет расстояние глазами), затем переводит взгляд на мяч и, наклоняясь вперёд, энергично толкает его кистями; после этого выпрямляется и смотрит, как мяч докатывается до партнёра.

При катании сидя на стуле ребёнок наклоняется вперёд, кистями рук толкает мяч, находящийся между ступнями. И после этого выпрямляется.

При катании из положения стоя присаживается на корточки или наклоняется вперёд, толкает мяч и тут же встаёт.

Нужно научить детей энергично отталкивать мяч от себя в определённом направлении, тогда он будет катиться ровно и быстро, не подсакивая, и его легко поймать. При ловле же нужно внимательно наблюдать за мячом и стараться вовремя схватить его, чтобы он не укатился в сторону.

Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается от 1 м до 1,5 – 2 м. В дальнейшем задания усложняются: нужно не только докатить мяч до другого ребёнка, но и прокатить его между линиями или ножками стула, в ворота, дугу, между предметами, расставленными на расстоянии 60-40см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по доске или скамейке, скатывать с наклонной доски. Скатывать мяч с доски можно одной или двумя рукой: ребёнок берёт его снизу обеими руками (ладони вперёд), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски; при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу-вверх перед собой. Чтобы сохранить вертикальное направление движения мяча, нужно следить глазами за его полётом. Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребёнок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной

рукой снизу-вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

Когда дети освоят простые способы бросания и ловли, им предлагают более сложные задания: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку) и поймать; подбросить, повернуться кругом и поймать мяч; поймать мяч после отскока от пола и т.д.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение. Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше отскок мяча. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками (либо прижимая с обеих сторон, либо одной рукой сверху, другой снизу).

Ударять о пол можно и одной рукой. Исходное положение для этого упражнения: стойка ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребёнок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, потом ударяет о пол и затем ловит его двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями вводятся усложнённые задания: ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши (впереди себя, за спиной, сбоку, с поворотом и др.). Кроме того, детям предлагают упражнения в отбивании мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой или левой, кулачком, ребром), с продвижением вперёд по прямой, по кругу (около обруча), змейкой (около или между предметами).

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить можно как двумя, так и одной рукой, причём с различными дополнительными заданиями: с хлопком, с поворотом кругом, с отскоком мяча от пола.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Техника метания состоит из следующих элементов: исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия после броска.

Метание «прямой рукой снизу» применяется для попадания в горизонтальную цель, при бросании мяча друг другу или стенку, при перебрасывании мяча через сетку.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на

носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

При обучении метанию в цель используются нарисованные круги, обруч, лежащий или подвешенный. Детей старшего возраста полезно учить попаданию в движущуюся цель – игры «Зайцы и охотники», «Ловишка с мячом».

Детей дошкольного возраста учат метать мяч двумя руками «снизу», «от груди», «от плеча», «сбоку», «из-за головы».

Способ двумя руками **снизу** применяется при бросании мяча через сетку, друг другу. Исходное положение: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. При прицеливании обе руки с мячом поднимаются вперёд –вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. При замахе руки с мячом опускаются вниз и подводятся к правой ноге. Тяжесть тела переносится на правую полусогнутую ногу, туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется. При броске туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.

К способу двумя руками **от груди** прибегают, когда нужно бросить мяч друг другу, в стенку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. При прицеливании туловище наклоняется слегка вперёд –вниз, руки с мячом выносятся немного вперёд, тяжесть тела переносится на вперёд стоящую ногу. При замахе туловище и ноги с мячом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске туловище и нога выпрямляются, руки, тоже выпрямляясь, бросают мяч; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой.

12

Метание способом **из-за головы** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через верёвку или сетку. Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При броске ребёнок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперёд – вверх и делает бросок.

Способами двумя руками **сбоку** бросают мяч друг другу. Исходное положение: правая нога отставлена назад, руки с мячом отведены назад – вправо. При замахе руки с мячом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. При броске тяжесть тела переносится на левую ногу, мяч выбрасывается движением туловища и рук вперёд.

Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

«Дотронься до мяча»

Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч»

Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а взрослый произносит слова из стихотворения С.Маршака «Мяч»:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой!*

«Прокати мяч»

Малышу предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый возвращает мяч ребёнку. Сначала ребёнок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребёнка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота»

Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив ребёнок сам догоняет мяч.

«Брось дальше»

Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Поймай мяч»

Взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось – поймай»

Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч.

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает

мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч»

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнения и ни разу не уронили мяч.

«Мы, весёлые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре находится ловишка.

Играющие хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!»*

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту. Считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается, и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удастся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

(Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»)

1. И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу, 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 –вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 –прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 –влево (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 –вернуться в исходное положение (5-6раз).
4. И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И.п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые; 2 –вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 –прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).
8. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

№ п/п	Ф.И. ребенка	Броски мяча различными способами	Отбивание мяча в разных положениях	Забрасывание мяча с места в корзину	Ведение мяча между предметами и с дополнительными заданиями	Перебрасывание мяча через сетку различными способами	Перебрасывание мяча друг другу из разных положений
		Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к.г.	Н.г. к .г.	Н.г. к.г.	Н.г.к.г.
1							

2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Низкий уровень: 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.

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

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

Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	6-7 лет
		1.
2.	Ведение мяча с заданиями	6 м и выше
3.	Отбивать мяч об пол двумя руками	6м и выше
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	6м и выше
5.	Забрасывание мяча в корзину с места	15 раз и выше
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	20 и выше
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	20 раз и выше
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	6 м и выше
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	20 раз и выше
10.	Перебрасывание мяча друг другу разными способами	на расстоянии 5 м 15 раз и выше
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель одной рукой	4-5 м
12.	Метание на дальность	6-12 м и выше

Последовательность обучения.

	Содержание упражнений
Обучение технике передачи - ловли мяча.	Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной).
	Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной).
	Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки.
	Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим.
	Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим.
	Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль.
	Передаем мяч по кругу вправо, влево.
	Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками.
	Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой.
	Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях.
	Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол.
	Ведем мяч, ударяя ладонью по нему.
Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину	Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка.
	Бросаем мяч в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы.
	Бросаем мяч в вертикальную цель.
Упражнения и игры с передачей мяча.	Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу.
	Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.
	Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами.
Упражнения и игры с ведением мяча	Отбиваем мяч руками, стоя на месте.
	Отбиваем мяч рукой, ведя вокруг себя.
	Отбиваем мяч, продвигаясь шагом.
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	Бросаем мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.
	Бросаем мяч в цель двумя руками от груди с места.
	Бросаем мяч в корзину двумя руками.
	Бросаем мяч в корзину от плеча.
Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой.	Прокатываем мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
	Прокатываем мяч ногой друг другу.
	Забиваем мяч в ворота.
	Прокатываем мяч ногой между кеглями змейкой, между предметами.

