

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:
Методический совет
От «17» марта 2022г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР
Н.А. Михайлова /ФИО/
Приказ № 11 от «30» марта 2022г.
Принято на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Ловкий мяч»
(начальный уровень)**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:
Тёшкин Андрей Вадимович,
педагог дополнительного образования**

р. п. Красные Ткачи
2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ловкий мяч» относится к физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей дошкольного возраста и составлена с учетом их возрастных особенностей.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. Приобщение к спорту с раннего детства дает физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быструю реакцию. Повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формирует умение действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы вижу в играх и упражнениях с мячом.

Направления работы:

-Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

-Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

Содействовать физическому развитию детей в процессе их ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения:

-Вызвать интерес детей к игровым упражнениям с мячом, на основе спортивных игр.

-Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.

-Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.

-Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.

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

-Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

-Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

К концу года дети должны уметь:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей,

соблюдать правила в командных видах

(эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу-вверх;
- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча через сетку;
- передача мяча друг другу с помощью ног;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч:

- с расстояния 2- 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

- в вертикальную цель с 3-4 м;
- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

Отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд, змейкой;
- останавливать мяч ногой.

Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;

Передача мяча в парах с помощью ног;

Соблюдать правила в командной игре.

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

Возраст детей: программа составлена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Набор детей в группы свободный, но с обязательной справкой от врача о состоянии здоровья.

Сроки реализации программы: 1 год, 2 занятия по 30 минут с 10-ти минутным перерывом 2 раза в неделю, в год 144 часа

Организация занятий: занятия проходят в зале и на спортивной площадке.

Внутри года деление на модули условное (в связи с применением персонифицированного финансирования).

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Раздел	Кол-во\час	Теория	Практика
1.	Диагностика	1	-	1
2.	История возникновения мяча (в игровой форме)	1	1	-
3.	Броски мяча +удары по воротам	20	4	16
4.	Подбрасывание мяча	20	4	16
5.	Перебрасывание мяча в парах	18	2	16
6.	Перебрасывание мяча через сетку	20	4	16
7.	Отбивание мяча	20	4	16
8.	Забрасывание мяча в корзину	20	4	16
9.	Подвижные игры с мячом (сюжетные)	20	2	18
10	Итоговые занятия	4	-	4
	Итого:	144	25	119

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1.	Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей	<p>-Ведение мяча в баскетболе</p> <p>Согласованно с передвижением отбить не менее 10 раз мяч от пола.</p> <p>-Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (расстояние 3 м., высота 2м.)</p> <p>-Подбрасывать и ловить мяч 2-мя руками на месте.</p> <p>-Броски мяч об пол и ловля 2-мя руками в движении.</p>
2.	Диагностика	1.Выявить уровень Физической подготовленности детей.	<p>-Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>-Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>-Подбрасывание мяча в движении с хлопками.</p> <p>-Броски мяча в цель на меткость.</p>
3.	История возникновения мяча	<p>1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.</p> <p>2.Познакомить с историей возникновения мяча.</p> <p>3.Развивать</p>	<p>-Знакомство с историей возникновения мяча.</p> <p>-Беседа «Спортивные игры с мячом».</p> <p>-Подвижная игра «Пятнашки с мячом».</p>

		ориентировку в пространстве.	
4.	Броски мяча	1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.	-Броски мяча вверх, и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. -Прокатывание мяча ногами по прямой. Подвижная игра «Ловкий стрелок».
5.	Подбрасывание мяча	1. Продолжать учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость.	-Подбрасывание мяча вверх с хлопками. -Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. Подвижная игра «Ловушка с мячом».
6.	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 3. Отрабатывать броски мяча ногой в цель. 4. Учить передаче мяча ногами друг другу.	-Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10). -Броски мяча об пол, и ловля 2-мя руками в движении (не менее 10 раз). -Передача мяча друг другу парам. Подвижная игра «Мяч в воздухе»
7.	Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.	-Забрасывание мяча в корзину. -Перекатывание набивного мяча друг

		2.Развивать координацию движений, внимание.	другу. -Ударить перед собой мяч, повернуться кругом поймать мяч. Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит»
8.	Перебрасывание мяча	1.Учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Совершенствовать метание набивного мяча. 3.Воспитывать выдержку.	- Перебрасывание мяча через сетку. -Метание набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».
9.	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	- Перебрасывание мяча через сетку. Подвижная игра «Мяч капитану».
10.	Броски мяча	1.Упражнять в быстрой стене движений. 2.Закреплять умение работать в парах. 3.Развивать внимание.	-Бросок мяча об стену, и ловля его 2 раза. -Перебрасывание мяча через сетку в парах. -Передача мяча в паре ногами. Подвижная игра «Вышибалы».
11.	Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Учить останавливать мяч	-Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. -Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза. -Остановка мяча ногой.

		<p>ногой.</p> <p>3.Развивать ловкость.</p>	<p>Подвижная игра «Пятнашки на улиточках».</p>
12.	Отбивание мяча	<p>1.Учить отбивать мяч в движении.</p> <p>2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<p>-Отбивать мяч правой и левой ногой в движении (5-6 мин)</p> <p>-Забрасывание мяча в кольцо.</p> <p>-Удар по воротам. Подвижная игра «Лови-не лови».</p>
13.	Забрасывание мяча	<p>1.Добиваться активного движения кисти рук при броске мяча в корзину.</p> <p>2.Закрепит умение подбрасывать и легко ловить мяч с хлопками.</p>	<p>-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>-Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>-Удар мяча по воротам.</p> <p>Подвижная игра «Ловкий стрелок».</p>
14.	Перебрасывание мяча	<p>1.Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.</p> <p>2.Развивать силу броска, точность движений, глазомер.</p>	<p>-Перебрасывание мяча через сетку в парах.</p> <p>-Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками.</p> <p>Подвижная игра «Мельница».</p>
15.	Перебрасывание мяча	<p>1.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.</p>	<p>-Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли (пола).</p> <p>-Перебрасывание мяча одной рукой в</p>

		2.Развивать чувство ритма, точности.	другую. -Перебрасывание мяча одной рукой друг другу ловля 2 руками. Подвижная игра «Ловушка с мячом».
16.	Забрасывание мяча (февраль)	1.Учить забрасывать мяч с 3-х шагов в кольцо. 2.Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании мяча в вертикальную цел. 3.Учить забивать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с 3-х шагов. -Метание мяча в вертикальную цель (с 3-4 м.). -Удары по воротам ногами. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».
17.	Броски мяча	1.Учить определять направление и скорость мяча. 2.Отрабатывать отбивание мяча змейкой. 3.Развивать быстроту и выносливость.	-Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком). -Отбивание мяча одной рукой змейкой. -Броски мяча вверх ловля сидя. Подвижная игра «Не урони мяч».
18.	Перебрасывание мяча	1.Учить правильно ловить мяч и бросать, регулировать силу броска. 2.Учить передавать мяч ногами друг другу. 3.Развивать координацию	-Перебрасывание мяча через сетку одной рукой ловля двумя (в парах). -Перебрасывание мяча с одной руки в другую с одной ноги в другую. -Передача мяча друг другу ногами. Подвижная игра Охотники и куропатки».

		движений.	
19.	Отбивание мяча	<p>1.Учить правильно ловить мяч удерживать кистями рук.</p> <p>2.Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</p> <p>3.Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>4.Развивать ловкость мышления.</p>	<p>-Перебрасывание мяча ногами друг другу в парах из разных исходных положений.</p> <p>-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении.</p> <p>-Броски мяча вверх дотронуться носков ног поймать мяч.</p> <p>-Остановка мяча ногой.</p> <p>Подвижная игра «Мельница».</p>
20.	Перебрасывание мяча	<p>1.Продолжать учить правильно ловить мяч удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в произвольном действии с мячом.</p> <p>3.Развивать координацию.</p>	<p>-Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу.</p> <p>-Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и бросить мяч.</p> <p>Подвижная игра «Лови- не лови».</p>
21.	Перебрасывание мяча	<p>1.Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</p> <p>2. Учить гасить скорость летящего мяча.</p>	<p>-Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из-за головы.</p> <p>-Передача мяча друг другу ногой.</p> <p>Подвижная игра «Мяч в воздухе».</p>

22.	Перебрасывание мяча	<p>1. Закреплять умение принимать быстро и точно передавать мяч партнеру.</p> <p>2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.</p>	<p>- Перебрасывание мяча через сетку в парах.</p> <p>- Броски мяча вверх за спиной.</p> <p>- Передача мяча в парах, тройках с помощью ног.</p> <p>Подвижная игра «попади мячом в цель».</p>
23.	Отбивание мяча	<p>1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.</p> <p>2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой.</p> <p>3. Воспитывать уверенность.</p>	<p>- Забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 3 шагов.</p> <p>- Отбивание мяча змейкой. Подвижная игра «Догони мяч».</p>
24.	Школа мяча «Ловкий мяч»	<p>1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.</p> <p>2. Закреплять умение занимать правильное исходное положение при метании мяча на дальность</p>	<p>- Забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 3 шагов.</p> <p>- Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>- Перебрасывание набивного мяча друг другу. Подвижная игра «Вышибалы».</p>
25.	Диагностика	1. Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Ведение мяча одной рукой 10м. не теряя мяча. (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, тело наклонено слегка вперед)

			<p>-Ведение мяча ногой в движении 10м не теряя мяча.</p> <p>-Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы расстояние 3м, высота 2м).</p> <p>-Подбрасывать и ловить мяч двумя руками в движении.</p> <p>-Удары мяча по воротам на меткость (3 из 10 раз).</p>
26.	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	<p>-Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>-Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>- Отбивание мяча на месте</p> <p>-Подбрасывание мяча с хлопками в движении</p> <p>Удары мяча ногой в ворота не меткость.</p>

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Методическое обеспечение программы.

Методические рекомендации по структуре занятий:

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

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

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

Занятия проводятся в спортивном зале).

Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

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

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей

упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В начале педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

Задания постепенно усложняются. От упражнений, выполняемых стоя на месте, переходят к упражнениям с перемещением игрока, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока. Формируются умения применять названные действия в игровых условиях, сочетать их между собой и с другими действиями с мячом и без него, в зависимости от игровой ситуации. Целесообразно варьировать условия выполнения этих действий. При этом усложняется взаимодействие игроков между собой.

Упражнения в передаче и ловле мяча дополняются заданиями, выполняемыми при передвижении парами. Когда дети хорошо овладевают способами ловли и передачи мяча, эти действия начинают применять в сочетании с остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча в корзину. Далее расширяется круг упражнений для разучивания приемов ведения мяча. Вырабатываются непринужденность и ритмичность действий. Следует стремиться к тому, чтобы на 2 шага приходился 1 удар мяча о площадку. Совершенствуются навыки отталкивания мяча пальцами и мягким движением кисти, ведение правой и левой рукой. Детей обучают приемам ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока.

Дети осваивают такие важные для игры элементы, как остановка после ведения мяча с удержанием его в руках и с передачей партнеру.

Вначале остановки совершают после ходьбы шагом, затем после медленного бега. Только тогда переходят к разучиванию техники остановок после быстрого бега. А также внезапных - по звуковым и зрительным сигналам. Детей учат останавливаться следующим образом: после энергичного отталкивания одной ногой ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг, несколько отклоняется назад (в сторону) на опорную ногу и делает второй шаг. Ноги плавно сгибаются, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Умение останавливаться используется при разучивании броска мяча в корзину после предварительной остановки. Такой бросок часто выполняется одной рукой от плеча. Для выполнения броска рекомендуется выставлять одну ногу на полшага вперед (мяч в это время находится на ладони согнутой в локте руки и придерживается другой рукой), а затем, разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку с мячом вверх - вперед, мягким толчком кисти направлять мяч в корзину.

Только после того как дошкольники овладеют умением сочетать разнообразные действия, связанные с ловлей и бросанием мяча, ведением и бросанием мяча, ловлей и ведением мяча, ведением и передачей мяча, ведением и забрасыванием мяча в корзину. Научатся применять их в

упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, приступают к разучиванию игры в баскетбол по облегченным правилам. Баскетбол - игра командная. В ней одновременно участвуют 2 команды. В каждой - 5 основных и несколько запасных игроков. Время игры ограничено двумя таймами по 5 мин (всего 10 мин), между которыми дается перерыв в 5 минут.

Цель игры состоит в том. Чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, соблюдая при этом правила игры. Команде, забросившей мяч в корзину, начисляется 2 очка. Игра состоит из двух таймов по 5 минут, между которыми делается перерыв. Судейство в игру ведет воспитатель.

Для игры в баскетбол используются резиновые мячи диаметром 18-20 см и мячи для мини-баскетбола. Важно, чтобы мячи хорошо отскакивали от поверхности площадки, пол. Правила игры с мячом заключаются в том, что мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Случайное касание ногой мяча не считается нарушением. Ударять по мячу ногой или кулаками запрещается. Ребенок, получивший мяч в движении, может вести его не более 3 шагов, после чего он должен передать его товарищу по команде. Вести мяч одновременно двумя руками не разрешается.

Если мяч попадет за пределы площадки, он считается вышедшим из игры. Виновным в выходе мяча из игры считается тот, кто дотронулся до него последним. Если судья затрудняется определить, кто это сделал, назначается спорный бросок.

Любое несоблюдение перечисленных правил считается нарушением. Команда, нарушившая правила, лишается мяча, и он передается другой команде. Вбрасывание мяча осуществляется игроком команды, которая его получает, из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Розыгрыш начального и спорного бросков производится в начале каждого периода, при задержке мяча, а также в тех случаях, когда 2 игрока из соперничающих команд одновременно взялись за мяч, когда воспитатель сомневается, от кого вышел мяч, когда мяч застрял в корзине или же была совершена ошибка игроками обеих команд. Выполнение правил игры имеет большое воспитательное значение и помогает организации поведения детей. Игроки, которые плохо ведут себя, должны быть удалены на время с площадки. В процессе игры дети должны быть внимательны и доброжелательны друг к другу.

Методика обучения игре в волейбол

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;

- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов.

Пионербол – упрощённый вариант волейбола, соответствующий возможностям детей и их возрастным особенностям.

Игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

Программа раннему обучению игры в пионербол «Ловкий мяч» разработана с опорой на теоретические и практические основы организации и методики обучения детей мини-волейболу и баскетболу. Эффективность использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей младшего школьного возраста.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее

мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и

необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует

направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть

сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают

утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами

выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

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

излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

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

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

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать

Методика обучения игре в футбол

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановкам и передач; на обучение ведению; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

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

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

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

4.2. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий в соответствии с действующими нормами СанПиН (спортзал);

- инвентарь (мячи, баскетбольные кольца, футбольные ворота, волейбольная сетка, обручи, конусы-ориентиры).

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно хорошем уровне соответственно возраста детей.

Контрольно-измерительные материалы

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень	Высокий уровень
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем	Расстояние 4 метра Технически

		уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-2,5м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 10 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз

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

Результаты уровня подготовленности каждого учащегося записываются в таблице. (Приложение 2).

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти».
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СПб. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.
4. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г.
5. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
6. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.
7. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова.
8. Комплексная программа физического воспитания Изд. Просвещение, 2008г.

Учебно- календарный график

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание
1-8	Сентябрь 1-2 недели	Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей	-Ведение мяча в баскетболе Согласованно с передвижением отбить не менее 10 раз мяч от пола.- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (расстояние 3 м., высота 2м.)- Подбрасывать и ловить мяч 2-мя руками на месте.-Броски мяч об пол и ловля 2-мя руками в движении.
9-16	Сентябрь 3-4 недели	Диагностика	1.Выявить уровень Физической подготовленности детей.	-Перебрасывание мяча через сетку. -Перебрасывание мяча друг другу. -Подбрасывание мяча в движении с хлопками. -Броски мяча в цель на меткость.
17-24	Октябрь 1-2 недели	История возникновения мяча	1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2.Познакомить с историей возникновения мяча. 3.Развивать ориентировку в пространстве.	-Знакомство с историей возникновения мяча. -Беседа «Спортивные игры с мячом». -Подвижная игра «Пятнашки с мячом».
25-28	Октябрь 3-я неделя	Броски мяча	1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.	-Броски мяча вверх, и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. -Прокатывание мяча ногами по прямой. Подвижная игра

				«Ловкий стрелок».
29-32	Октябрь 4-ая неделя	Подбрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3. Воспитывать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> -Подбрасывание мяча вверх с хлопками. -Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. Подвижная игра «Ловушка с мячом».
33-40	Ноябрь 1-2 недели	Броски мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 3. Отрабатывать броски мяча ногой в цель. 4. Учить передаче мяча ногами друг другу. 	<ul style="list-style-type: none"> -Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10). -Броски мяча об пол, и ловля 2-мя руками в движении (не менее 10 раз). -Передача мяча друг другу парами. Подвижная игра «Мяч в воздухе»
41-44	Ноябрь 3-я неделя	Перекатывание набивного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упряжнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> -Забрасывание мяча в корзину. -Перекатывание набивного мяча друг другу. -Ударить перед собой мяч, повернуться кругом поймать мяч. Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит»
45-48	Ноябрь 4-ая неделя	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку. -Метание набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».
49-52	Декабрь 1-ая неделя	Перебрасывание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить 	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку.

			перебрасывать мяч через сетку. 2.Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	Подвижная игра «Мяч капитану».
53-56	Декабрь 2-ая неделя	Броски мяча	1.Упражнять в быстрой стене движений. 2.Закреплять умение работать в парах. 3.Развивать внимание.	-Бросок мяча об стену, и ловля его 2 раза. -Перебрасывание мяча через сетку в парах. -Передача мяча в паре ногами. Подвижная игра «Вышибалы».
57-60	Декабрь 3-я неделя	Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2.Учить останавливать мяч ногой. 3.Развивать ловкость.	-Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. -Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза. -Остановка мяча ногой. Подвижная игра «Пятнашки на улиточках».
61-64	Декабрь 4-ая неделя	Отбивание мяча	1.Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	-Отбивать мяч правой и левой ногой в движении (5-6 мин) -Забрасывание мяча в кольцо. -Удар по воротам. Подвижная игра «Лови-не лови».
65-72	Январь 1-2 недели	Забрасывание мяча	1.Добиваться активного движения кисти рук при броске мяча в корзину. 2.Закрепит умение подбрасывать и легко ловить мяч с хлопками.	-Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. -Подбрасывание мяча с хлопками в движении. -Удар мяча по воротам. Подвижная игра «Ловкий стрелок».

73-76	Январь 3-я неделя	Перебрасывание мяча	1. Упражняться в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	- Перебрасывание мяча через сетку в парах. - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками. Подвижная игра «Мельница».
77-80	Январь 4-я неделя	Перебрасывание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности.	- Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли (пола). - Перебрасывание мяча одной рукой в другую. - Перебрасывание мяча одной рукой друг другу ловля 2 руками. Подвижная игра «Ловушка с мячом».
81-84	Февраль 1-я неделя	Забрасывание мяча (февраль)	1. Учить забрасывать мяч с 3-х шагов в кольцо. 2. Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании мяча в вертикальную цель. 3. Учить забивать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с 3-х шагов. - Метание мяча в вертикальную цель (с 3-4 м.). - Удары по воротам ногами. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».
85-88	Февраль 2-я неделя	Броски мяча	1. Учить и определять направление с скорость мяча. 2. Отрабатывать отбивание мяча змейкой. 3. Развивать быстроту выносливость.	- Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком). - Отбивание мяча одной рукой змейкой. - Броски мяча вверх ловля сидя. Подвижная игра «Не урони мяч».

89-92	Февраль 3-я неделя	Перебрасывание мяча	<p>1. Учить правильно ловить мяч и бросать, регулировать силу броска.</p> <p>2. Учить передавать мяч ногами друг другу.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<p>-Перебрасывание мяча через сетку одной рукой ловля двумя (в парах).</p> <p>-Перебрасывание мяча с одной руки в другую с одной ноги в другую.</p> <p>-Передача мяча друг другу ногами. Подвижная игра «Охотники и куропатки».</p>
93-96	Февраль 4-я неделя	Отбивание мяча	<p>1. Учить правильно ловить мяч удерживать кистями рук.</p> <p>2. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.</p> <p>3. Учить останавливать мяч ногой.</p> <p>4. Развивать ловкость мышления.</p>	<p>-Перебрасывание мяча ногами друг другу в парах из разных исходных положений.</p> <p>-Отбивание мяча правой, левой рукой в движении.</p> <p>-Броски мяча вверх дотронуться носков ног поймать мяч.</p> <p>-Остановка мяча ногой. Подвижная игра «Мельница».</p>
97-104	Март 1-2 недели	Перебрасывание мяча	<p>1. Продолжать учить правильно ловить мяч удерживать кистями рук.</p> <p>2. Упражнять в произвольном действии с мячом.</p> <p>3. Развивать координацию.</p>	<p>-Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу.</p> <p>-Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и бросить мяч. Подвижная игра «Лови- не лови».</p>
105-112	Март 3-4 недели	Перебрасывание мяча	<p>1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку.</p>	<p>-Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из-за головы.</p> <p>-Передача мяча друг другу ногой. Подвижная игра «Мяч</p>

			2. Учить гасить скорость летящего мяча.	в воздухе».
113-120	Апрель 1-2 недели	Перебрасывание мяча	1.Закреплять умение принимать быстро и точно передавать мяч партнеру. 2.Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.	-Перебрасывание мяча через сетку в парах. -Броски мяча вверх за спиной. -Передача мяча в парах, тройках с помощью ног. Подвижная игра «попади мячом в цель».
121-124	Апрель 3-я неделя	Отбивание мяча	1.Развить равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2.Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность.	- Забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 3 шагов. -Отбивание мяча змейкой. Подвижная игра «Догони мяч».
125-128	Апрель 4-ая неделя	Школа мяча «Ловкий мяч»	1.Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное исходное положение при метании мяча на дальность	-Забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 3 шагов. -Метание набивного мяча на дальность. -Перебрасывание набивного мяча друг другу. Подвижная игра «Вышибалы».
129-136	Май 1-2 недели	Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Ведение мяча одной рукой 10м. не теряя мяча. (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, тело

				<p>наклонено слегка вперед)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ведение мяча ногой в движении 10м не теряя мяча. -Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы расстояние 3м, высота 2м). -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками в движении. -Удары мяча по воротам на меткость (3 из 10 раз).
137-144	Май 3-4 недели	Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей	<ul style="list-style-type: none"> -Перебрасывание мяча через сетку. -Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте -Подбрасывание мяча с хлопками в движении Удары мяча ногой в ворота не меткость.

Индивидуальная аттестационная карта обучающегося

Ф.И. обучающегося (возраст) _____

Ф.И.О. педагога _____

№ п/п	Наименование аттестационных упражнений	Сроки проведения аттестации		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Элементы игры в баскетбол			
2	Элементы игры в волейбол			
3	Элементы игры в футбол			
4	«Школа мяча»			
	Дата заполнения			
	Подпись			

Условное обозначение уровня освоения тактических упражнений:
В – высокий, С – средний, Н – низкий.