муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №120» городского округа Самара

РОССИЯ, 443095, г. САМАРА, ул. Ташкентская, д. 144
тел.: (846)956-08-42; факс: (846) 956-28-96; e-mail: sdo.ds120@63.edu.ru

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от «28» 07 2026.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 120» г.о. Самара
_____Л.И. Хивинцева
Приказ №225-у от «28» 07 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа мяча»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Щербинина Евгения Петровна,
инструктор по физической культуре

Самара, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка……..4

1.1 Практическая направленность программы……..…….……5

2. Учебно-тематический план……..…..9

2.1. Календарно-тематический план……..…….....9

3. Воспитание……12

3.1. Контроль и оценка результатов реализации программы……....14

4. Содержание учебного плана…….……....17

5. Методическое обеспечение…….....21

6. Список литературы……....25

1. Пояснительная записка

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Настоящая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программа «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

1.1. Практическая направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры. Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Актуальность программы.

Предлагаемая дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для детей старшего дошкольного возраста направлена на физическое развитие детей, способствует совершенствованиюфизических качеств и общей физической подготовленности.

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время

пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности, удолетворить их индивидуальные потребности и физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию.

С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

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. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие проходит 1 раз в неделю.

Новизна программы.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней идет углубленное изучение на дошкольном уровне техники игр с мячом.

Программа представляет собой систему, которая позволяет научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним поплощадке в различных направлениях.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и взаимодействие в парах, тройках, пятерках.

Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Систематизирована структура организации занятий; направлена на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности.

Педагогическая целесообразность.

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 организациях. 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.

Цель данной программы - обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, обеспечить развитие и воспитание детей, их жизненное и профессиональное самоопределение.

Возраст детей участвующих в реализации программы - старшие и подготовительные к школе группы 5-7 лет.

Программа составлена на основе:

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.3648-20» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы 1 год.

Формы обучения. Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Формы организации обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;

- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- и спользование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений; творческие задания;
- игровые и соревновательные задания.

Режим занятий.

Занятия проводятся по подгруппам. Количество детей составляет 12-15 человек в каждой подгруппе. Предполагается проведение по одному занятию в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке продолжительностью 25-30 минут.

Критерии и способы определения результативности.

Ребѐнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.

Может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.

Легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Владеет метанием на дальность (6 -12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 - 5м); метанием в движущуюся цель.

Освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол: Развиты умения в передаче мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча), перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон, забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол: Развиты умения в выполнении отбивания мяча после подачи соперника через сетку, производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху, выполняет простейшие правила игры.

Футбол: Развиты умения в передаче мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол: Развиты умения в подаче из-за лицевой линии, выполнять бросок через сетку из разных частей площадки, способен выполнять игровые действия в команде, правильно реагирует на свисток и жесты судьи. Опыт и результаты диагностики показывают, что особенно удается метание мальчикам: их движения более ловки, броски энергичны. Они бросают мячи дальше и лучше попадают в цель, чем девочки. Передавая мячи друг другу, или перебрасывая в разных положениях, дети могут действовать уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты.

Формы проведения итогов.

- Проведение спортивных развлечений;
- Фотовыставки.

2. Учебно-тематический план программы.

Нагрузка подбирается в соответствии с возрастом воспитанников.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		всего	Теория	практика		
1.	Диагностика	2	0	2	тренировка	наблюдение
2.	История возникновения мяча	1	1	0	тренировка	беседа, наблюдение
3.	Броски мяча	4	1	3	тренировка	наблюдение
4.	Перебрасывания мяча в парах	4	1	3	тренировка	наблюдение
5.	Перебрасывание мяча через сетку	4	1	3	тренировка	наблюдение
6.	Отбивание мяча	3	1	2	тренировка	наблюдение
7.	Забрасывание мяча в корзину	3	1	2	тренировка	наблюдение
8.	Знакомство с мячами - фитболами	3	2	1	тренировка	беседа, наблюдение
9.	Упражнения с мячами - фитболами	3	0	3	тренировка	наблюдение
10.	Итоговое занятие	1	0	1	тренировка	наблюдение
11.	Развлечение	2	0	2	тренировка	наблюдение, фиксирование результатов
12.	Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол, волейбол, пионербол)	6	0	2	тренировка	наблюдение, фиксирование результатов
	Итого:	**36 часов**				

2.1.Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц/ Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09 11.09	16:00	Вводное	2	**Диагностика.** Ведение мяча в движении - 10 раз, не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультур	Наблюдение

					этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)	ный зал/спортивная площадка	
2.	18.09	16:00	Ознакомительное	1	**История возникновения мяча.** Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Горячая картошка», «Акулы»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Беседа, наблюдение
3.	25.09 02.10 09.10 16.10	16:00	Тренировка	4	**Броски мяча.** Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) Передача мяча друг другу парами, в тройках П/и «Лови – не лови» Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение
4.	23.10 30.10 06.11 13.11	16:00	Тренировка	4	**Перебрасывание мяча в парах.** Ведение мяча, продвигаясь по кругу Прыжки на мячах - хоппах Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и утки»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение
5.	20.11 27.11 04.12 11.12	16:00	Тренировка	4	**Перебрасывание мяча через сетку.** Ведение мяча, продвигаясь по кругу Прыжки на мячах - хоппах Передача мяча ногой в движении П/и «Охотники и утки»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортив	Наблюдение

						ная площадка	
6.	18.12 25.12 15.01 22.01	16:00	Тренировка	3	**Отбивание мяча.** Отбивание мяча по кругу Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу разными способами Остановка и отбивание мяча с помощью ног П/и «Кого назвали, тот и ловит»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение
7.	29.01 05.02 12.02	16:00	Тренировка	3	**Забрасывание мяча в корзину.** Забрасывание мяча в корзину с трех шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками Броски мяча в ворота в движении П/и «Горячая картошка»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение
8.	19.02 26.02 05.03	16:00	Тренировка	3	**Знакомство с мячами фитболами.** Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении Перебрасывание набивного мяча в парах П/и «Мельница»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Беседа, наблюдение
9.	12.03 19.03 26.03	16:00	Тренировка	3	**Упражнения с мячами фитболами.** Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча в движении П/и «Меткий стрелок»	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение
10.	02.04	16:00	Тренировка	1	**Итоговое занятие.** Ведение мяча в движении - 10м. 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) Броски мяча вкорзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча Броски на меткость мяча в ворота (4 из	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение

					10) Перебрасывание мяча через сетку Перебрасывание мяча друг другу Отбивание мяча на месте Подбрасывание мяча с хлопками в движении Броски мяча в ворота на меткость		
11.	09.04 16.04	16:00	Тренировка	2	**Тематическое развлечение.** **«Смелый, быстрый ловкий»** **«Праздник мяча»**	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение, фиксирование результатов
12.	23.04 30.04 07.05 14.05 21.05 28.05	16:00	Тренировка	6	**Спортивные игры по упращенным првилам.** • баскетбол, • футбол, • волейбол, • пионербол	МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара, Физкультурный зал/спортивная площадка	Наблюдение, фиксирование результатов

3. Воспитание

Цель воспитательной работы - обогатить двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, обеспечить развитие и воспитание детей, их жизненное и профессиональное самоопределение.

Задачи:

Старшая группа (5-6 лет)

1. Познакомить дошкольников со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол, пионербол.
2. Сформировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Развивать: координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. Эмоционально – личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка
4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
6. Совершенствовать деятельность основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной, улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

<u>Подготовительная группа</u> (6-7 лет)

1. Совершенствовать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и применять их в игровой ситуации.
2. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Учить ориентироваться на площадке, находить свободное более удобное место для игры.
4. Воспитывать умение играть в команде, подчинять собственные интересы желаниям коллектива.

Воспитание умений и навыков ведения мяча:

- с продвижением вперёд, змейкой, по кругу;
- приставным шагом; с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями;
- бросать мяч в кольцо;
- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- бросать мяч в ворота;
- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);
- перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней;
- перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног;

Обучающие

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.
- Познакомить дошкольников с историей игр.

Воспитательные

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие

• Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
• Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
• Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
• Развивать координацию движений; ручную умелость.

Ожидаемые результаты.

- Обогащен двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, обеспечено развитие и воспитание детей, их жизненное и профессиональное самоопределение. Воспитанники владеют простейшими действиями с мячом, развита координация движений, развито умение следить за траекторией полета мяча, выработана быстрая ответная реакция на летящий мяч.
- Воспитанники знают элементы спортивных и подвижных игр с мячом; их действия обрели направленный и осознанный характер. Дети свободно двигаются с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

3.1 Контроль и оценка результатов реализации программы

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

Этап начального обучения.

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

Этап углубленного обучения

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

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

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

Формы и режим занятий:

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

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

2. Основная часть - работа с мячом.

2.1 Подвижная игра.

3. Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

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

0 баллов — отказ от выполнения движения.

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

I блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	**Условия выполнения**	**Результат**		
			Высокий уровень 3балла	**Средний уровень 2 балла**	**Низкий уровень 1балл**
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах,	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м

	передвигаясь вперёд боковым галопом				
II блок: упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма балов за тесты			**27**	**18**	**9**

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.
Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

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

Ресурсное обеспечение.

Оборудование площадок для обучения спортивным играм должно отвечать определенным требованиям. Применительно к участку детского сада, с учетом возраста детей, наиболее удобна площадка для игр с мячом

Оборудование:

Мячи резиновые по количеству детей;

Мячи футбольные - 2шт.;

Мячи волейбольные – 2шт.;

Баскетбольные кольца с регулируемой высотой;

Футбольные ворота;

Стойки 6 шт.

4. Содержание учебного плана

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

2. Ловля – передача мяча двумя руками на месте. Развивать умение бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. *Подготовительная фаза*: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. *Основная фаза*: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. *Завершающая фаза*: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в

положение готовности к последующим действиям.

3. Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

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

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

Волейбол

1.Знакомство с правилами игры в волейбол – объяснить основные принципы игры и правила.

2. Броски мяча через сетку – Развивать умение правильно делать замах рукой и задавать траекторию мяча. Руки держат мяч с обоих боков, одна нога стоит впереди, колени слегка согнуты. Руки максимально отведены назад, спина прогибается. В момент броска необходимо одновременно с шагом вперед выполнить сильное движение руками вперед-вверх, нагнуть корпус вперед, но не наклоняться слишком сильно, проводить мяч руками, потянувшись за ним руками и пальцами.

3. Техника верхней прямой подачи – для выполнения волейбольного элемента необходимо выставить правую (левую для левшей) ногу немного вперед, корпус несильно развернут под углом к сетке. Ребенок подбрасывает мяч так, чтобы он подлетел вверх над местом, где должна была бы располагаться отставленная назад нога. Одновременно отводится назад бьющая рука, локоть при этом не опускается вниз, замах может быть выполнен как прямой рукой, так и предплечьем. В момент удара по мячу рука выпрямлена, напряжена, не сгибается в запястье назад, пальцы расправлены. Удар по мячу наносится в центр и снизу. Одновременно с ударом по мячу или сразу после выполняется шаг вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, бьющая рука, проводив мяч, опускается вниз.

4. Основные стойки волейболиста – Объяснить, какие бывают основные стойки волейболиста: высокая, средняя и низкая. Высокая стойка используется во время подачи или броска мяча через сетку, выполнения блокирования, паса или

нападения. Средняя стойка наиболее часто используется (до 70% времени) в играх – ловля мяча, передача сверху и снизу, подготовка к блокированию и нападению. Низкая стойка используется игроками во время защитных действий, т.к. она облегчает быстрое передвижение по площадке под быстрые или низкие мячи, позволяет выполнить падение для сохранения мяча в игре.

5. Передачи мяча друг другу в парах – Развивать умение правильного положения рук и ног во время передачи.

Футбол

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

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

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

4. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание – Развивать умение отдавать передачу в движении, приставным шагом, выходу для получения мяча. Открывание - Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободится от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные

движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

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

Пионербол

1. Формирование навыков точного выполнения правил, ориентирование на площадке. Развивать умение строго соблюдать правила, беседа о понятии «аут».

2. Передачи мяча. Развивать умение передавать мяч по разным траекториям.

3. Обучение подаче. Развивать умение правильной стойке при подаче, правильному движению руки.

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

5. Командные игры. Соревнования - Главная цель — выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. В этих играх следует поощрять разнообразные достижения участников игр-эстафет, связанные: с их физической подготовленностью; с сохранением навыков, выработанных на занятиях в условиях сложной игровой деятельности; с достижениями в отдельном виде соревнования. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый ловкий, самый сильный и т. д., но и потому, что были другие, которые проиграли. Проигравший должен знать, что тот, кто учится проигрывать, —побеждает.

5. Методическое обеспечение программы

Структура организации занятия

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

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

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

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

2. *Методика обучения игре в баскетбол.*

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

В старшей группе 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 старшей группе 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.

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

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. 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 брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловит 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. Удается 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.

4. *Методика обучения игре в волейбол.*

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

5. *Методика обучения ведению мяча.*

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением

направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении меча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

6. *Методика обучения игре е 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 остановок и передач; на обучение ведения; 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 выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

6. Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.
9. Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010