

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность выбранного мной направления в работе с детьми старшего дошкольного возраста обуславливается тем, что в примерной основной образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комановой, М.А. Васильевой - недостаточно уделено внимание развитию игровых видов спорта. А требования программы «Физическая культура» предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу и др.

На шестом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Элементарные действия спортивных игр должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей, ознакомлением детей со спортивными играми в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДООУ и начальной школы. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

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

Учитывая, что в условиях долгой зимы и климатических условий сокращается длительность прогулок, снижается свободная двигательная активность, возникает необходимость так организовать деятельность детей, чтобы оптимизировать их двигательную активность в течение дня в условиях помещения детского сада.

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

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом в МАДОУ «Сказка» занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребёнка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребёнку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, бадминтон и т. д.), а также спортивные упражнения (катание на велосипеде, на санках и т. д.)

Для развития организма ребёнка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Задачи обучения технике выполнения движений в ДОУ наиболее успешно решаются на физкультурных занятиях, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определенной последовательности, с усложнением.

Парциальная общеобразовательная Программа «Олимпиец» разработана с учётом основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа составлена на основе учебно-методического пособия Николаевой Н.И. «Школа мяча», программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, «Игры с мячом» О.В. Черновой.

В Программе прослеживается:

- комплексный подход к отбору программного содержания и методики;
- проведения занятий, а также к разработке приёмов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;
- высокая вариативность в использовании содержания (в секционной работе, и самостоятельной двигательной деятельности);
- осуществление физического развития ребёнка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учётом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Новизна. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями (праздниками, развлечениями, подвижными играми), она ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен играми народов Севера.

Цель программы - обогащение двигательного опыта детей 5-6, 6-8 года жизни, совершенствование навыков владения мячом, знакомство с элементами спортивных игр для их гармоничного физического развития.

Исходя из данной цели, поставлены следующие **задачи**:

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- освоение техники игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол, способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- познакомить дошкольников с историей игр.
- 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, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Предполагаемый результат и целевые ориентиры.

- повышение уровня владения мячом;
- повышение интереса детей к физической культуре, а именно, к спортивным играм;

- познавательное развитие дошкольников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.
- умение детей владеть мячом;
- развитие физических качеств – ловкость, быстроту, выносливость;
- соблюдение правил техники безопасности;
- формирование волевых качеств: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата.

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Место проведения: спортивный зал МАДОУ ДСКВ «Сказка», спортивная площадка.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Срок реализации: рассчитана на 2 года.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению Программы.

Педагогический анализ знаний, умений, навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в апреле).

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Материально-техническое обеспечение: мячи резиновые диаметром 12 см. – 12 шт. и диаметром 16 см. – 12 шт., 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, мячи футбольные, ворота, волейбольная сетка.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Занятия кружка «Олимпиец» проводятся для детей старшего дошкольного возраста 1 раз в неделю, в вечернее время инструктором по физической культуре.

Общее количество занятий за учебный год – 30.

В неделю, занятий	В месяц, занятий	В год, занятий
1	4	30

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1.	Диагностика	1	-	1
2.	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	1	-
3.	История возникновения мяча	1	1	-
4.	Броски мяча	4	1	3
5.	Отбивание мяча	4	1	3
6.	Перебрасывание мяча	4	1	3
7.	Упражнения с фитболами	3	1	2
8.	Забрасывание мяча в цель	4	1	3
9.	Ведение мяча	5	2	3
10.	Перебрасывание мяча через сетку	3	1	2
Итого:		30	10	20

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

- познавательное развитие, где дошкольников знакомят с историей возникновения спортивных игр, с основными правилами игр, с кубанскими спортивными клубами и их спортсменами.
- физическое развитие, где прививаются основы здорового образа жизни, проводятся пешие прогулки и экскурсии по станице к спортивным объектам.

Организация образовательной деятельности на занятиях и вне занятий:

- поведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.
- дети должны освоить технику игры в волейбол (пионербол), баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
 - действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча, перебрасывание мяча через сетку.
 - перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

В старшем дошкольном возрасте навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребёнок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит. Передавая мячи друг другу, или перебрасывая в разных положениях дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая двигательная среда и среда познавательного плана – мячи всех размеров, картотека подвижных игр с элементами спортивных игр, дидактические игры, фотографии, иллюстрации, баскетбольные стойки в группы, нетрадиционное оборудование.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие проходит как занимательная игра.

Секционные занятия строятся по классической традиционной схеме: *вводная часть* – разминка, основная и заключительная. В вводной части дети упражняются в ходьбе, беге и прыжках. Например, ходьба в сочетании с ведением мяча ногой, ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча в разных положениях, боковой галоп с ведением мяча и без него, прыжки из положения приседа и т.д. В *основной части* происходит обучение, закрепление и совершенствование движений.

В качестве общеразвивающих упражнений используется **фитбол-гимнастика**. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшаются кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции и профилактике лордозов и кифозов. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано ещё Гиппократом. Покачивание в положении сидя на мяче, нормализуют обменные процессы, благотворно влияя на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболевании легких, стимулируют функцию коры надпочечников, улучшают перистальтику кишечника. Упражнения на мяче тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, развивают гибкость, увеличивают подвижность и пластичность суставов, укрепляют мышцы туловища, формируя правильную осанку.

Вместо традиционных основных видов движения в основной части занятия используются **подводящие упражнения**, которые помогают детям овладеть основными приемами техники спортивных игр. В подводящие упражнения включаются движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Например, при обучении броскам мяча в корзину в баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем выполнение передачи с высокой траекторией, далее — передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину. Как видим, все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия.
- имитация изучаемых двигательных действий.
- непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях.
- само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

На занятии дети упражняются в 4 движениях. Это подводящие упражнения для футбола, волейбола, баскетбола и гандбола. Например, удар по неподвижному мячу с 1,2,3 шагов; ведение мяча одной рукой и передача его в парах; отбивание пляжного мяча пальцами или ладонями.

Подвижная игра проводится также с элементами спортивных игр. Например, могут быть использованы такие игры, как: «Мяч через сетку», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Задержи мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч».

В заключительной части занятия даётся теоретический материал по истории возникновения, правил спортивных игр, дидактические игры («Опиши и назови игру», «Узнай игру по описанию», «Из какой игры мяч?», «Фотозагадки»), викторины на знание игр, рассматриваем иллюстрации и фотографии с изображением игровых моментов. В помощь себе сформированы папки с теоретическим и методическим материалом по спортивным играм, в которых используется мяч.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех **общедидактических принципов**. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений учитываются возрастные и индивидуальные особенности, возможности ребенка и на их основе определяла посильные для него задания.

Более сложные действия спортивных игр можно разучивать в специально созданных условиях (вне игры). При этом внимание ребёнка целесообразно направлять на качество выполнения движения. В начале обучения спортивным играм внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем можно усложнять условия выполнения действий, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения действий, затем — на скорость выполнения движений сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами детей. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точно, но и быстро выполнять движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой.

Не менее важна **индивидуализация** процесса обучения спортивным упражнениям и играм. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребенком, при учете реакции его организма на физическую нагрузку. Содержание занятий строится с учетом физической подготовленности, индивидуальной одаренности детей к определенному виду движений и их желаний.

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.

Все задания и упражнения «Школы мяча» активно стимулируют проявление разных физических качеств - ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

На протяжении всего учебного года для родителей проводятся индивидуальные консультации по интересующим их вопросам, анкетирование с целью узнать отношение родителей к физическому воспитанию в целом. Эта работа ведется чтобы семьи, продолжая работу начатую в нашем ДОУ, дополнили развивающую двигательную среду мячами у себя дома, тем самым давая возможность своим детям закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на занятиях «Школы мяча».

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте следует уделять больше внимания играм с мячом, например, работая с детьми в секционной группе. Это позволяет детям более легко адаптироваться к системе работы по физической культуре начальной школы.

3.1. Организация коррекционной работы с детьми с ОВЗ и инвалидами.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной **целью** проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Коррекционное направление работы является очень важным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями. На занятиях кружка, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные **задачи**:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строятся по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки.

Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе инструктора по физической культуре.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно-восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

3.2. Тематическая программа «Олимпиец» по разделу «Игры с мячом»

Группа детей 5-6 лет

- Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90—40 см, длина 3—4 м).
- Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
- Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
- Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
- Подбрасывание с хлопками и другими заданиями в движении.
- Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
- Отбивание одной рукой на месте не менее 10 раз.
- Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
- Отбивание правой или левой рукой в движении (на 5-6м).
- Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
- Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.
- Перебрасывание мяча через сетку.
- Прокатывание набивного мяча друг другу.
- Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.
- Перебрасывание набивного мяча друг другу.
- Забрасывание в баскетбольное кольцо.
- Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

Группа детей 6-8 лет

- Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
- Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
- «Школа мяча», стоя на месте.
- Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
- Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
- Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
- Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).
- Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
- Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
- Перебрасывание через сетку.
- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
- Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
- Отбивание мяча в движении по кругу.
- Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
- Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).
- Ведение мяча, продвигаясь бегом.
- Ведение мяча прыжками.

3.3. Тематический план. Группа детей 5-6 лет

Месяц	Кол-во часов	Содержание занятия	Цель
Октябрь	3	Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	Научиться управлять мячом, чувствовать его.
Ноябрь	2 2	Упражнения с мячом. Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в пионерболе.	Контролировать мяч в движении.
Декабрь	2 2	Пионербол: правила игры, техника владения мячом, движения и остановки. Игра по упрощенным правилам в пионербол.	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в пионербол.
Январь	2 2	Групповые действия с мячом. Игра по упрощенным правилам в пионербол.	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах, тройках и т.п.
Февраль	3	Мини-футбол: правила игры, обучение действиям с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем.	Подготовить детей к игре в мини-футбол.
Март	2 2	Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Развивать ловкость в действиях с мячом.
Апрель	2 2	Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику игры.
Май	2 2	Мини-футбол: закрепление действий с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Разработать тактику игры.
Итого:			30 часов

Тематический план. Группа детей 6-8 лет.

Месяц	Кол-во часов	Мероприятия	Цель
Октябрь	2	Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	Научиться управлять мячом, чувствовать его.
	1	Игра в пионербол по упрощенным правилам.	
Ноябрь	2	Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в волейболе	Контролировать мяч в движении.
	2	Игра в пионербол по упрощенным правилам	
Декабрь	2	Баскетбол: правила игры, техника передвижения с мячом, повороты и остановки.	Научить точности передачи мяча партнеру, закрепление правил игры в баскетбол.
	2	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола	
Январь	2	Мини-футбол: правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем.	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах.
	2	Двусторонняя игра	
Февраль	1	Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча.	Подготовить детей к игре в баскетбол с двумя мячами.
	1	Комбинации из освоенных элементов.	
	1	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам	
Март	2	Баскетбол: упражнения на овладение техникой бросков мяча.	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол.
	2	Комбинации из основных элементов.	
	1	Игра в мини - баскетбол по упрощенным правилам.	
Апрель	2	Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику игры.
	2	Игра в пионербол по упрощенным правилам	
Май	2	Футбол: правила игры, упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу остановки мяча, на освоение техникой ведения мяча.	Разработать тактику игры.
Итого:			30 часов

3.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА.

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенной Николевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Группа детей 5-6 лет.

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

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

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

Группа детей 6-8 лет.

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

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

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно, выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые упражнения с мячом.

Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Броски мяча вверх и ловля его:

- не менее 10 раз – 3 балла,
- от 5 до 10 раз – 2 балла,
- менее 5 – 1 балл.

Отбивание мяча об пол одной рукой:

- не менее 10 раз подряд – 3 балла,
- от 5 до 10 раз – 2 балла,
- менее 5 – 1 балл.

Отбивание правой – левой рукой на месте:

- не менее 10 раз подряд – 3 балла,
- от 5 до 10 раз – 2 балла,
- менее 5 – 1 балл.

Ведение мяча, продвигаясь бегом:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Ведение мяча прыжками:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Комментарий к проведению диагностики.

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8 -12 баллов - низкий уровень.

Требования к уровню подготовки воспитанников в результате освоения Программы по физическому воспитанию «Школа мяча»

В результате освоения данной Программы воспитанник должен уметь:

- бросать мяч вверх, о землю и ловить его несколько раз подряд одной и двумя руками;
- прокатывать набивные мячи из разных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях;
- перебрасывать мяч из разных положений, во время ходьбы и бега;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку;
- передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую стоя и в движении;
- отбивать мяч одной рукой от пола на месте и в движении;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;
- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Планируемые результаты:

- знание детей спортивных игр.
- достижение детьми стабильных, качественных показателей в области усвоения двигательных умений и навыков владения мячом. Улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- овладение дошкольниками технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

3.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.

Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4 минуте занятия они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

Техника удержания мяча:

- Мяч держать на уровне груди.
- Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
- Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

Правила ловли мяча:

- Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
- Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Правила передачи мяча:

- Локти опустить вниз.
- Бросай мяч на уровне груди партнера.
- Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча:

Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т.д. Так мяч

путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнения повторяется 6-8 раз.

Правила ведения мяча:

- Не бей по мячу, а толкай его вниз.
- Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.
- Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги: удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

Упражнения для обучения ведению мяча:

- Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
- Ведением мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.
- Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.
- Ведение мяча по кругу правой и левой рукой

Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

Правила броска мяча в корзину:

- Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.
- Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой, перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.
- Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

Упражнения для обучения броскам мяча в корзину:

Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

Подвижные игры, подготавливающие к обучению дошкольников технике владения мячом.

Игры, подготавливающие к броску мяча в корзину: «У кого меньше мячей», «Меткий стрелок», «Чья команда больше», «Горячий блин», «Не урони мячик», «Лови-бросай», «Мячом в цель», «Не опусти мяч».

Игры с ведением мяча: «Скажи, какой цвет», «Вызовы по номерам», «Проведи мяч», «Ловец с мячом», «Шмель».

Игры, подготавливающие к броску мяча в кольцо: «Ловкая пара», «Пять бросков», «Прыгни выше», «Перебежки», «Воздушные шары», «Катапульта».

Игры, с передачей и ведением мяча: «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч – капитану», «Охотник и зайцы», «Вышибалы», «Картошка», «Успей поймать», «Из обруча – в обруч», «Попади в окошко».

4. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983.

Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.

Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.

Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.