

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска детский сад комбинированного вида № 50

«Утверждаю: _____
Заведующая МБДОУ № 50»

«Принято на заседании педсовета
, протокол №

**Программа по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-
спортивной направленности по формированию двигательной культуры школьников
через обучение игровым действиям с мячом
«Дошкольный баскетбол»**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманск №50
(для воспитанников в возрасте 5-7 лет)

г. Мурманск
2019

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы.....	4
1.4 Планируемые результаты реализации Программы.....	5
1.5 Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения Программы дополнительного образования.....	5
1.6 Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом.....	5
2. Содержательный раздел.....	6
2.1 Последовательность обучения.....	6
2.2 Перспективный план.....	8
2.3 Описание способов, методов и средств реализации рабочей Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	12
3. Организационный раздел.....	24
Используемая литература.....	25

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Одним из путей совершенствования физического воспитания в ДОУ является применение известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол и др.)

Дополнительная образовательная программа «Дошкольный баскетбол» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков.

Руководством является программа Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной «Старт», технология «Обучение детей дошкольного возраста игре в баскетбол» Э.Й. Адашквичене. Данная программа направляет усилия педагогов на то, как помочь ребёнку найти себя в движении. В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения дошкольника с его физическим и психическим состоянием.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

Содержание Программы доводится до сведения родителей (законных представителей) воспитанников. Программа рассматривается на заседании Педагогического совета ДООУ и утверждается приказом заведующего дошкольного учреждения.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель: сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Задачи:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями.
2. Развитие физических качеств, нравственно-волевых качеств личности.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Расширить диапазон двигательных способностей детей.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы

Для достижения цели рабочей программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип постепенности в развитии природных способностей детей;

- принцип последовательности в овладении техническими приемами;
- принцип систематичности и регулярности занятий;
- принцип целенаправленности учебного процесса.

Главным принципом формирования Программы является изучение спроса на дополнительные образовательные услуги, определение предполагаемого контингента воспитанников.

1.4 Планируемые результаты реализации Программы.

В результате реализации Программы дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

1.5 Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения Программы дополнительного образования.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. По окончании обучения планируется проведение спортивного праздника для воспитанников детского сада. Основной формой контроля и подведения итогов являются выступления на различных мероприятиях, участие в соревнованиях. Планируется оформление фотостенда.

Важная оценка работы – отзывы самих воспитанников, их родителей, педагогов, которые помогают корректировать содержание Программы в конце учебного года.

1.6 Критерии педагогической оценки овладения дошкольниками игровыми упражнениями с мячом

№	Критерии	Возраст детей
1.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками	3-7 лет
2.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков	4-7лет
3.	Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой	3-7 лет
4.	Отбивать мяч правой-левой рукой поочередно	4-7лет
5.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол	3-7 лет
6.	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения	5-7 лет
7.	Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.	3-7 лет
8.	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)	3-7 лет
9.	Отбивать мяч об пол кулаком	5-7 лет
10.	Выполнять упражнения с мячом в паре	5-7 лет

Педагогическая оценка усвоения знаний программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений воспитателя за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время занятий. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

2. Содержательный раздел.

2.1 Последовательность обучения.

	Содержание упражнений
--	-----------------------

Обучение технике передачи - ловли мяча.	Бросаем мяч вверх и ловим его двумя руками (одной).
	Бросаем мяч вниз и ловим двумя руками (одной).
	Перебрасываем мяч вверх, вниз чередуя руки.
	Бросаем мяч вверх с ударом вниз об пол, ловим двумя руками.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком перед собой и ловим.
	Бросаем мяч вверх, с хлопком за спиной и ловим.
	Ударяем мяч об пол с поворотом кругом и ловим.
	Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль.
	Передаем мяч по кругу вправо, влево.
	Подбрасываем мяч при ходьбе, ловим его двумя руками.
Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Ударяем мяч об пол одной рукой и ловим его двумя руками.
	Отбиваем мяч на месте правой (левой) рукой.
	Ведем мяч правой (левой) рукой в разных направлениях.
	Чередуем подбрасывания мяча с ударами об пол.
	Ведем мяч, ударяя ладонью по нему.
Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину	Перебрасываем мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка.
	Бросаем мяч в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы.
	Бросаем мяч в вертикальную цель.
Упражнения и игры с передачей мяча.	Бросаем мяч двумя руками друг другу снизу.
	Бросаем мяч двумя руками от груди друг другу.
	Бросаем мяч двумя руками друг другу от груди при движении парами.
Упражнения и игры с ведением мяча	Отбиваем мяч руками, стоя на месте.
	Отбиваем мяч рукой, ведя вокруг себя.
	Отбиваем мяч, продвигаясь шагом.
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	Бросаем мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.
	Бросаем мяч в цель двумя руками от груди с места.
	Бросаем мяч в корзину двумя руками.
	Бросаем мяч в корзину от плеча.
Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой.	Прокатываем мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
	Прокатываем мяч ногой друг другу.

	Забиваем мяч в ворота.
	Прокатываем мяч ногой между кеглями змейкой, между предметами.

2.2 Перспективный план.

1 год обучения		Цели
Занятия		
<p>Октябрь</p> <p>1. Катаем и бросаем мяч.</p> <p>1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами.</p>	<p><i>Подвижные игры:</i> <i>Прокати и попади.</i> <i>Сбей городок</i> <i>Мяч сквозь обруч.</i></p>	<p>Закреплять навыки катания мячей. Обучать действовать с мячом в соответствии с направлением и расстоянием расположенных предметов. Развивать глазомер. В самостоятельных играх соблюдать правила, очередность. Воспитывать интерес к результату деятельности.</p>
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.		
4. Самостоятельные игры и упражнения		
<p>Ноябрь</p> <p>1. Бросание мяча друг другу с хлопком.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.</p> <p>3. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.</p> <p>4. Ритмическая гимнастика</p>	<p><i>Мяч среднему</i> <i>Ловкая пара</i> <i>Ловишки с мячом</i> <i>Игры-эстафеты</i></p>	<p>Выполнять более сложные задания-прокатить мяч «змейкой» между предметами. Ознакомить со способами действий с мячами.</p>
1. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.		
2. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.		
3. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте.		
<p>Декабрь</p> <p>1. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.</p> <p>Отбиваем мяч.</p> <p>3. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте.</p> <p>4. Самостоятельные игры с мячами.</p>	<p><i>Мяч на ступеньках</i> <i>Попади в цель</i> <i>Мяч водящему</i></p>	<p>Активно участвовать в играх. Действовать парами, колонной, по кругу. Развитие внимания, реакции: следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение. Обучать приемами игры с мячом.</p>
1. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении.		
2. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.		
1. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от		
<p>Январь</p> <p>1. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении.</p> <p>2. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.</p>	<p><i>Догони мяч</i> <i>Кати в цель</i></p>	<p>Сочетать упражнения с ходьбой. Действовать как правой, так и левой</p>
<p>Февраль</p> <p>1. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от</p>		

земли.	<i>Быстрый мячик</i> <i>Игры-эстафеты</i>	рукой. Выполнять движения с мячом одновременно. Обучать метанию вдаль и цель (исходное положение ног, замах). Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола.
Метаем. 2.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м.		
3.Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2м от земли) правой и левой рукой.		
4. Метание в вертикальную цель.		
Март 1.Метание вдаль мячей разного веса правой и левой рукой.	<i>Не упусти шарик</i> <i>Мяч о пол</i> <i>Сбей мяч</i> <i>Игры-эстафеты</i>	
2.Забрасывание мяча в горизонтальную цель.		
3.Бросание двумя руками набивного мяча.		
4.Ритмическая гимнастика		
Апрель 1.Бросание мяча в баскетбольную корзину.	<i>Ловля мячей скачками</i> <i>Ловкая пара</i> <i>Попади в ворота</i>	
Прокатываем ногами. 2.Прокатывание мяча ногой.		
3.Прокатывание мяча ногой между предметами.		
4.Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги)		

<p>Условия для эффективности проведения занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -построение занятий в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей; -использование разнообразных методических приемов и способов организации детей -последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия; -развитие у детей физических и нравственно- волевых качеств личности; -использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений 		
---	--	--

2 год обучения		
Занятия	Цели	
<p style="text-align: center;">Октябрь</p> <p>1.Катаем и бросаем мяч. 1.Катание в заданном направлении. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	<p><i>Подвижные игры:</i> <i>Точный удар.</i> <i>Не упусти мяч</i> <i>Полоса препятствий</i></p>	<p>Закрепить правильные способы выполнения детьми катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Воспитывать самостоятельность в</p>

2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой.		действии с мячом. Выполнять более сложные задания: бросать и ловить в разных положениях. Действовать с набивным мячом: бросок двумя руками разными способами. Выполнять усложненные задания по отбиванию мяча о землю двумя и одной рукой. Закреплять умения управлять движением мяча, мягко отталкивать его пальцами рук, ударять о землю сбоку от ноги. Обучать ведению мяча правой и левой рукой. Выполнять движения с усложненными заданиями: ограниченные линии, зигзагом между предметами, вокруг обруча. Развивать быстроту выполнения движений. Обучать сочетать ведение мяча с забрасываем в баскетбольную корзину. Точно выполнять метание в цель. Закреплять навыки бросания и метания в играх. Учить придумывать интересные способы отбивания и ловли мяча. Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола.
3.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.		
4.Самостоятельные игры и упражнения.		
Ноябрь 1.Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. 2.Катание друг другу набивного мяча. 3.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад. 4.Ритмическая гимнастика	<i>Передача Сбей обруч. Брось-поймай Игры-эстафеты</i>	
Декабрь <i>Отбиваем мяч.</i> 1.Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. 2.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом. 3.Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении. 4.Самостоятельные игры с мячами.	<i>Кто быстрее Поймай мяч Играй, играй, мяч не теряй! Игры с элементами баскетбола.</i>	
Январь 1.Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу. 2.Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой».	<i>Проведи мяч. Быстрый мяч.</i>	
Февраль <i>Метаем</i> 1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м. 2.Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой. 3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	<i>Мишень-корзинка. Волейбол с воздушными шарами. Волейбол с воздушными шарами. Игры-эстафеты</i>	
Март 1.Метание в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Метание вдаль с нескольких шагов. 3.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	<i>Попади в цель Горизонтальная мишень. Выстрел в небо Игры-эстафеты</i>	

<p>4.Ритмическая гимнастика</p> <p style="text-align: center;">Апрель</p> <p>1.Отбивание мяча через веревку (сетку), элементы баскетбола.</p>		
<p><i>Прокатываем ногами.</i></p> <p>2.Прокатывание мяча ногами.</p>		
<p>3.Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота.</p>		
<p>4.Самостоятельные игры с мячами. Веселые соревнования (итоги)</p>	<p><i>Игры с клюшкой</i> <i>Мы футболисты.</i> <i>Игры с элементами футбола.</i></p>	

2.3 Описание способов, методов и средств реализации рабочей Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

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).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты;

- занятия-зачеты;
- самостоятельные занятия;
- занятия серии «Здоровье».

Варианты проведения занятий интегрируются.

Способы организации детей:

фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

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

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

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

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

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

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

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

при катании одной рукой нужно подойти к доске сбоку (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), взять мяч снизу (ладонью вперёд) и толкнуть его.

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

Исходное положение при бросании мяча вверх одной рукой и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребёнок следит глазами за мячом (способы ловли описаны выше).

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

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

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

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

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

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

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

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

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад; правая рука, полусогнутая в локте, перед грудью или вдоль туловища, которое следует повернуть вполборота вправо; тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, взгляд обращён вперёд. При прицеливании туловище наклоняется вперёд; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука с предметом сгибается в локте, поднимается вперёд –вверх до уровня глаз ребёнка, левая слегка отводится вниз –назад. При замахе правая рука с предметом идёт назад до отказа, одновременно правая нога отставляется назад и сгибается в колене, причём на неё переносится тяжесть тела; туловище слегка наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; левая рука выносится вперёд. При броске выпрямляются ноги и туловище.

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

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

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

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

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

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

Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом.

- ✓ показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)
- ✓ пояснение и показ упражнений
- ✓ повторение упражнения
- ✓ использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений
- ✓ творческие задания
- ✓ игровые и соревновательные задания

С мячом, кроме упражнений в катании, бросании и ловле, можно выполнять упражнения общеразвивающего характера, например наклоны. Повороты, приседания и другие движения.

С мячами может быть проведено огромное количество упражнений, которые можно включить в занятие секции «Школа мяча» в качестве разминки или его части.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ (рекомендуемые программой «Старт») **«ШКОЛА МЯЧА»** для детей 3-7 лет

Виды упражнений с мячом диаметром 20 см:

1. *Солнышко.* Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (для детей 3-7 лет).
2. *Хлопушки.* Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков (для детей 4-7 лет).
3. *Отбивалки.* Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой (для детей 3-7 лет).
4. *Правый – левый.* Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно (для детей 4-7 лет).
5. *Кулачок.* Отбивать мяч об пол кулаком (для детей 5-7 лет).
6. *Ребро.* Отбивать мяч об пол ребром ладони (для детей 5-7 лет).
7. *Подскок.* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол (для детей 3-7 лет).
8. *Хлоп – гоп.* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони (для детей 4-7 лет).
9. *Вертушка.* Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения (для детей 5-7 лет).
10. *Корзинка.* Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в движении:

1. *Бим-Бом.* Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более (для детей 3-7 лет).
2. *Волна.* Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол (для детей 4-7 лет).
3. *Тик-так.* Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка (для детей 5-7 лет).
4. *Юла.* Так же отбивать мяч и ловить после кружения (для детей 5-7 лет).
5. *Самолёт.* Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку (для детей 5-7 лет).
6. *Луноход.* То же упражнение, но ловить мяч после кружения (для детей 5-7 лет).
7. *Вертолёт.* То же упражнение, но с добавлением хлопков (для детей 5-7 лет).

8. *Стрела.* (мяч диаметром 12 см). Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену (для детей 5-7 лет).
9. *Стрела вторая.* То же упражнение, но мяч в левой руке (для детей 5-7 лет).
10. *Кораблик.* Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену (для детей 5-7 лет)

Виды упражнений с мячом в движении:

1. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению) (для детей 3-7 лет).
2. Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки (для детей 4-7 лет).
3. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте) (для детей 5-7 лет).

Виды упражнений с мячом в паре:

1. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре (для детей 5-7 лет).
2. Все упражнения с 1 по 10 выполнять в паре с продвижением вперёд (для детей 5-7 лет).

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева)

1. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке. Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
2. И.п: то же. Выполнение: быстро переключать мяч из одной руки в другую (впереди и сзади себя).
3. И.п: тоже. Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув её в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в и.п.
4. И.п: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке. Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.
5. И.п: сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять мяч. Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в и.п.

6. И.п: сесть, ноги вместе, вытянуты. В одной руке держать мяч. Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в и.п.
7. И.п: то же. Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.
8. И.п: то же, ноги врозь. Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги, снова положить мяч на пол. *Вариант упражнения:* выполнять упражнение так же, перекладывая мяч, справа налево и слева направо.
9. И.п: сесть, ноги вытянуть, мяч держать двумя руками перед собой. Выполнение: лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.
10. И.п: сесть на стул, взять в руки мяч. Выполнение: наклониться вперёд, не вставая со стула, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.

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

«Дотронься до мяча»

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

«Мой весёлый звонкий мяч»

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

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

«Прокати мяч»

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

«Прокати мяч в ворота»

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

«Брось дальше»

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

«Поймай мяч»

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

«Подбрось – поймай»

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

«Подбрось выше»

Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через верёвку»

Ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку, затем бежит за ним и снова бросает.

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

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

«Мяч через сетку» (элементы волейбола).

«Мяч в сетку» (элементы баскетбола).

«Поймай мяч»

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

«Мяч водящему»

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

«Сбей кеглю»

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

«Передай мяч»

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

«Мы, весёлые ребята»

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

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

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

«Школа мяча»

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

«Мяч в стену»

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

«Охотники и утки»

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

«Не давай мяч водящему»

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

«Проведи мяч»

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

Комплекс упражнений с мячами (по программе «Старт» Р.А.Юдиной, Л.В.Яковлевой)

1. ***«Солнышко»***. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.
Солнце светит высоко, солнце светит низко.

Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.

2. «Хлопушки». Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь!

Хлопну громко в две ладоши – я ловец мячей хороший.

3. «Отбивалки». Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок,

А потом на пятку – заплясал вприсядку!

Прямо, боком, кулачком - управляю я мячом!

4. «Подскок». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.

К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают.

Я немного подожду – прыгнет вниз, тогда словлю.

5. «Хлоп – гоп». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

Вверх бросок, об пол – отскок.

Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

6. «Вертушка». Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок.

Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

7. «Корзинка». Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч.

После отскока поймать его.

Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх – там остановка.

А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

8. «Качели». Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол.

Вот и полетели быстрые качели.

Ты – мне, я – тебе. Веселее нам вдвойне!

9. «Ведение по кругу». Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять.

Дружные ребята, девочки и мальчики.

Весело играют в озорные мячики.

1, 2, 3, 4, 5 –начинаем мы катать!

3. Организационный раздел.

Организация условий:

спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;

дети в спортивной одежде и обуви;

воспитатель в спортивной форме.

Спортивное оборудование:

- мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные;

- дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические.

Для успешной реализации Программы необходимо:

- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;

- картотека комплексов специального воздействия;

- аудио и видео-аппаратура;

- аудиотека для музыкального сопровождения.

Используемая литература:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практ. работников дет. дошк. учреждений – М.: АРКТИ, 1997
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников. М.: Просвещение, 1966
5. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Учебное пособие – М.: Просвещение, 2006
6. Фролов В.Г., Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Пособие для воспитателей дет. сада – М.: Просвещение, 1986
7. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Учебник для пед. уч-щ – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт». Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М.: ВЛАДОС, 2014