Рассмотрено: на заседании
педагогического совета № 1,
протокол № 1 от 31.08. 2021 г.

Утверждено:
заведующая МАДОУ №3
С.А.Кильдюшкина
приказ № 149 от 01.09.2021 г.

Кильдюшкина Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Кильдюшкина Светлана Анатольевна
DN: cn=Кильдюшкина Светлана Анатольевна, o=МАДОУ№3 г.Горячий Ключ, ou=заведующая, email=detsadik3@yandex.ru, c=RU

Муниципальное автономное образовательное учреждение №3
муниципального образования г. Горячий Ключ

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной секции для мальчиков «Школа мяча»

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год
Возраст детей: 4-7 лет

Руководитель: педагог дополнительного
образования МАДОУ №3
Павленко К.С.

2021 г.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: идея гуманизации дошкольного воспитания является центральной в процессе его обновления. Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна оказывать целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами деятельности, между разными видами игр негативно сказывается как на состояние здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижению жизненного тонуса.

Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Отсюда вытекает, что в стенах ДО надо создавать «переходной мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать напряжение, вызванное режимом учебного дня.
В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

По определению отечественных психологов Л.С.Выготского (1994), А.В.Запорожца (1986), А.Н.Леонтьева (1959), игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений.

Подвижным играм с элементами спорта, как виду деятельности, присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость.

Программа «Школа мяча» предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля. Умения действовать в группе сверстников.

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр.
Основные задачи:
- познакомить с различными видами спорта, с элементарными правилами этих игр
- научить технике выполнения элементов спортивных игр
- формировать устойчивый интерес к спортивным играм, упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- содействовать развитию общей и специальной физической подготовки;
- воспитать положительных морально-волевых качеств
- формировать привычку здорового образа жизни

Отличительная особенность программы от уже существующих: в данной программе собраны такие виды спорта, которые заинтересуют любого ребенка, не зависимо от возраста и пола. Так же, в программу включены не только игры с мячом, но и другие виды деятельности (бадминтон, городки), что позволяет расширить кругозор в спортивной жизни. Каждый вид деятельности рассчитан по времени так, что он не успевает наскучить ребенку. Со временем можно выявить определенный талант к конкретному виду спорта. Программа универсальна по количеству обучающихся, возможно работать большими и малыми подгруппами, а также индивидуально.
Возрастная категория: 1ый год обучения 4-5 лет
2ой год обучения 6-7 лет
В соответствии с физической и специальной подготовкой, обучающийся, в не зависимо от возраста, может попасть на подходящий именно для него год обучения.
Сроки реализации дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на два года.
Формы и режим занятий: спортивно-тренировочная, игровая. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность соответствует возрасту детей и нормам СанПин.
Ожидаемые результаты и способы их проверки:
- знать различные виды спортивных игр и элементарные правила;
- уметь выполнять специальные виды движений к определенной спортивной игре;
- уметь применять полученные знания и умения в игре;
- повысить специальную и общую физическую подготовку;
- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спорту

В начале и конце учебного года, проводится оценка уровня общей физической подготовки. В начале каждой темы, проводится оценка специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы делится на два этапа:

1 этап: ознакомление с элементами подвижных игр: бадминтон, городки, баскетбол, футбол. Формирование основных видов движений.

2 этап: закрепление основных видов движений. Формирование техники игр баскетбол, футбол, бадминтон. Ознакомление с игрой городки.

1 этап. Ознакомление с элементами подвижных игр: баскетбол, футбол, бадминтон, городки. Развитие ловкости, координации движений.

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

Четвертый год жизни является определяющим для развития координационных движений. Если запоздать и не тренировать это качество, то на критическом пятом году, когда интенсивно развивается мышечно-суставной аппарат, ребенок будет с трудом овладевать новыми движениями, требующими определенной подготовки. У детей 4-5 лет подражание может быть, как примитивным, напоминающим механическое копирование, так и точным, ярким. Поэтому одно из условий успешного обучения играм с элементами спорта – многократное, совместное с воспитателем и всеми детьми повторение действий при частой смены работы и отдыха.

Ребенок данного возраста владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. в результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочная основа школы движений, повышается работоспособность.

В задачи первого этапа работы входят

- совершенствовать основные виды движений
- развивать координационные способности, ловкость
- формировать элементарное представление об игре: баскетбол, футбол
- развивать инициативность и самостоятельность дошкольников
-заинтересовать детей предстоящими упражнениями и играми.

2 Этап. Ознакомление с народной игрой «Городки». Знакомство с элементами спортивной игры «Хоккей» Закрепление полученных знаний, умений, навыков в подвижных играх: баскетбол, футбол, настольный теннис. Обучение ходьбе на лыжах.

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

Развитие опорно – двигательной системы ребенка еще не завершено. Окостенение опорных костей носовой перегородки еще не окончено, поэтому любые ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается, может появиться вздутый живот или отвислый, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Эластичность

и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но трудности возникают при выполнении упражнений связанных с работой мелких мышц. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Ожидаемые результаты: создание фундамента физического здоровья детей, развитие эмоционально – положительного отношения детей к физическим упражнениям и играм, выработка начальных навыков школы естественных движений, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, проявлять культуру поведения, самостоятельность, инициативность, находчивость, организованность, обогащение двигательной активности. Ознакомление с предложенными видами спорта и овладение начальной техникой игр.

Материально техническое обеспечение:

-мячи резиновые
-ворота
-фишки
-конусы
-наглядный материал
-баскетбольное кольцо
-ракетки
-воланчик
-бита (палка)
-городки
-карточки со схемами

ФУТБОЛ

Занятие футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Перемещения в ходе ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега с приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.п.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча, и траектория зависят от того, с какой силой наносится удар.

Удары могут выполнятся по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников стоит

учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимается к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед- влево, левая – вперед –вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко – в середину мяча.

Отбор мяча при отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги становятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинутся вперед.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учится выбегать на свободное место для получения мяча и не гонятся всем за мячом.

Игровые упражнения и игры с элементами футбола.

Упражнения:

1. Удары ногой по подвешенному мячу.

2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, трех шагов.
3. Удары по неподвижному мячу правой и левой ноги с разбега.
4. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
5. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
6. Удар мяча ногой в стенку и его прием.
7. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
8. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
9. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).
10. Вести мяч правой ногой и левой ногой по прямой.
11. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
12. Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.
13. Вести мяч вокруг стоек (фишек).
14. Вести мяч вокруг фишек и ударять по воротам.
15. Вести мяч меняя темп передвижениями.
16. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
17. Бросать мяч из-за головы двумя руками.
18. Бросать мяч по цели на точность попадания.
19. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
20. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
21. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5м. легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
22. Вратарь стоит в воротах. 2-3 ребенка поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

Подвижные игры.

1. Подвижная цель.
2. Ведение мяча парами.
3. Гонка мячей.
4. Задержи мяч.
5. Игра в футбол вдвоем.
6. Забей в ворота.
7. У кого больше мячей.
8. Футболист.
9. Забей гол.

10. Смена сторон.
11. Футбольный переполох.
12.С двумя мячами.
13. Сильный удар.
14.Попади в мишень.
15. Пингвины с мячом.

Примерный план занятия.

Задачи: формировать умение действовать с мячом. Приучать самостоятельно находить выход в создавшейся игровой ситуации.

Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи резиновые по количеству детей.

Часть занятия, время.	Содержание занятия	Дозировка занятия	Организационно методические указания.
I часть, 3мин.	1. Удары по подвешенному на веревке мячу правой и левой ногой. 2. Удары ногой по неподвижному мячу и бег за мячом.	12-15 раз 12-15 раз	Ударять серединой подъема ноги.
IIчасть, 15-18 мин.	1. Подвижная игра «Задержи мяч». В круг становятся играющие, внутри круга – защитник. Игроки быстро отбивают ногами друг другу мяч так, чтобы он катился по земле (полу), а защитник старается задержать его. Если защитнику удается это сделать, то он меняется местами с игроком, который отбивал мяч последним. 2. Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу отбивая его поочередно то правой, то левой ногой.	12-13мин. 5мин.	Если детей много, можно сделать два круга или увеличить число защитников (2-3). Когда дети усвоят правила игры, можно играть с двумя мячами. Расстояние между детьми постепенно увеличивать от 2до 5м.

III часть, 5мин.	Малоподвижная игра «Попади в мяч». Дети становятся по кругу. В середине круга – мяч. После указания инструктора один ребенок закрывает глаза, идет к мячу и старается попасть ногой в мяч.	5 мин.	Дети ударяют по мячу насильно. Удар по мячу должен быть таким, чтобы не попасть в стоящих напротив детей.

Правила игры в футбол

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например, одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может сам оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д.

Цель игры. Цель команды в игре- забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных. Один из игроков –и капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Инструктор следит за выполнением правил игры и принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

Время игры. Игра продолжается 20 мин. Время игры делится на две половины по 10мин с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Правила поведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание

мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводиться жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставиться на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу инструктора одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3м. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. той, которая не начала игру.

Правила замены. Инструктор может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря. Если кто-то из детей очень устал, получил травму или недисциплинированное себя вел, инструктор останавливает игру, при необходимости помогает ребенку или заменяет его.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшем из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает инструктор. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот, или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил, и судья остановит игру.

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за-руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается так же бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает правила, инструктор останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем, и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3мин.

Надо приучать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.

Баскетбол (стритбол)

Сущность игры в баскетбол состоит в том, что две команды по пять человек стремятся, преодолевая сопротивление соперника, овладеть мячом и забросить его в корзину противника.

Упражнения игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Они способствуют развитию точности, координации движений, улучшению двигательной реакции детей, воспитывают выдержку, уверенность и решительность.

В баскетболе большое значение имеют техника перемещения и действия с мячом.

Техника перемещения. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста. Они состоят в следующем: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях.

Передвигается ребенок о площадке бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, приставным шагом.

У дошкольников легче получается остановка двумя шагами, чем прыжком. Остановка двумя шагами начинается с отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный спорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

Действия с мячом. Прежде всего необходимо выбрать у детей определенные умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и , как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз- на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, од-

новременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям пятилетнего возраста 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 осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладываются на мяч сверху от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Броски мяча в корзину. При обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничится привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и , выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кстати и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч выбегая к щиту.

Методические рекомендации

С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы баскетбола с более легких и доступных. В начале обучения внимание ребенка должно быть направленно на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами. После этого можно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале детей нужно на-

учить ловить мяч двумя руками на уровне груди. Ребята должны освоить положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены, после броска вверх и других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча одновременно с передачей его двумя руками от груди. Дошкольники учатся ловить и передавать мяч передвигаясь сначала шагом, а затем бегом.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умение передавать его как правой, так и левой рукой.

При обучении ведению мяча целесообразны подготовительные упражнения: отбивание мяча двумя руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте поочередно то правой, то левой рукой и т.д., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч.

После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем – с изменением направления, скорости передвижения, высоты отскока мяча и при противодействии условного противника.

Броском мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча. Вначале следует дать дошкольникам возможность свободно поупражняться в бросках и лишь после этого проводить занятие. Для овладения бросками мяча в корзину целесообразно провести подготовительные упражнения: бросать мяч через препятствие (веревка, планка, сетка и т.д.). Когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в нее тем или иным способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту до цели. Для этого удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Игровые упражнения и игры с элементами баскетбола.

Упражнения:

1.Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.

2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную инструктором. Инструктор часто меняет направление передвижения.

3. Бросок мяча вниз, и ловля его после отскока.

4. Бросок мяча вверх, и ловля его обеими руками.

5. Бросок мяча как можно выше, и ловля его после отскока от пола (на лету).

6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.

7. Перебрасывание мяча правой и левой рукой, ловля его двумя руками.

8. Ходьба с перебрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку, и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой, и ловля его двумя руками.
17.Удары мяча об пол правой рукой, и ловля левой и наоборот.
18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Подвижные игры.

1. За мячом.
2. Поймай мяч.
3. Кого назвали, тот ловит мяч.
4. Борьба за мяч
5. У кого меньше мячей.
6. Мяч ведущему.
7. Мяч в воздухе.
8. Передал – садись.
9. Перестрелка.

Примерный план занятия.

Задачи: учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче – ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. Следить, чтобы дети играли дружно, помогал друг другу.

Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи резиновые, хорошо надутые (чтобы легко отскакивали), свисток.

Часть занятия, время.	Содержание занятия	Дозировка занятия	Организационно методические указания.
I часть, 5мин.	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой меняя высоту отскока. 3. Ведение мяча вокруг себя.	2 мин. 1 мин. 2 мин.	Часто менять руку. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, пальцы широко расставлены. Вести мяч вперед и сбоку
IIчасть, 15-18 мин.	1. Подвижная игра «У кого меньше мячей» Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала инструктора стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. 2. Свободная игра детей с мячом на площадке.	12-13мин. 3-5мин.	Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч. Инструктор играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч.

III часть, 5мин.	Малоподвижна игра «Будь внимателен!». Дети становятся в кружок, в середине его – ведущий. Ведущий бросает мяч кому-либо из круга применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.	5 мин.	Вначале роль ведущего выполняет инструктор, затем дети, которые хорошо владеют мячом. Напомнить детям, как правильно ловить мяч.

Правила игры в баскетбол (стритбол)

Цель игры. Цель команды в игре – заработать как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые надевают на майки спереди и сзади.

Судейство. Инструктор следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушениях правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Инструктор контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3-4 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончится победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры

Правила замены. Инструктор может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. Вт этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если инструктор сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получает очередную передачу (или перехватит мяч у противника) , он снова имеет право на ведение мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушение правил и наказание за них. Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч выбрасывается в игру членом пострадавшей команды. Вбрасывание мяча всегда производится из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1-3мин.

Начало игры и розыгрыша начального и спорного бросков. Розыгрыш начального и спорного бросков производится: при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или, когда инструктор сомневается, от того вышел мяч; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного бросков воспитатель подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками, и, после того как мяч достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в центральном круге.

Правила поведения. В игре в баскетбол игроки должны всегда быть корректными. Детей, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, необходимо временно вывести из игры. Игрокам запрещается тянуть соперников за одежду, за руки, толкать и т.д.

Городки

Городки – старинная народная игра. Цель ее – выбить битой (палкой) городки из города (квадрата). Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Обучение игре в городки начинается в старшей группе.

Как держать биту. Ребенок берет биту правой (левой) рукой за ее конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем – сверху. Чтобы лучше управлять битой, пальцы слегка раздвигают.

Стойка. Ребенок располагается левым боком к городку, ноги на ширине плеч: левая – впереди, правая сзади (при броске правой рукой) . Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Биту держит в слегка согнутой в локте, опущенной вниз руке.

Броски. Детей надо учить броскам биты. При бросании биты ребенок встает за линию и принимает правильную стойку, как можно сильнее отводит пуку назад, тяжесть тела переносит на правую ногу. Бросок выполняется энергичным движением руки при одновременном наклоне туловища вперед. В этот момент тяжесть тела переносится на левую руку. Бросок биты сопровождается плавным движением руки, кисть и пальцы мягким толчком направляют биту в цель.

Методические рекомендации

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми дошкольного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо вырабатывать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие пластмассовые биты, а затем – более тяжелые (деревянные). При этом внимание ребенка направляется на выработку умений управлять битой. После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к бросанию биты на дальность без прицеливания. Очень важно научить бросать биту так, чтобы она летела в горизонтальной плоскости и вращалась вокруг своего центра тяжести. Затем дети усваивают правила прицеливания и обучаются бросать биту на дальность – вниз. Они постепенно учатся следить глазами за полетом биты, сравнить силу броска с быстротой полета биты. Сначала ставится задача: прицеливаться и бить в один городок, затем их количество постепенно увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения и игры. После того как ребенок научится контролировать биту рукой достаточно уверено, прицеливаться и

бросать ее по определенной траектории, можно перейти к игре в городки, придерживаясь правил игры.

Правила поведения детей

1. Когда на площадке играют в городки, никто из остальных детей не должен близко играть, бегать, выходить на нее. На площадке находятся только игроки и инструктор.

Дети бросают биты только по сигналу инструктора. Необходимо формировать навыки правильного поведения детей, строго придерживается дисциплины.

Упражнения:

1. Дети берут пластмассовые палки обеими руками и делают повороты руками вверх-вниз (управляют рулем).
2. Держа палку вертикально в одной руке подбросить и поймать ее другой.
3. Подбросить палку вверх и поймать ее одной рукой (правой, потом левой).
4. Имитация различных движений деревянной битой.
5. Правильно брать и держать биту поочередно то правой, то левой рукой.
6. Имитация удара рукой в воздухе.
7. Удар битой по подвешенному на веревке мячу.
8. Удар битой по подвешенному на веревке волану (бадминтон).
9. Бросок биты правой рукой на дальность.
10. Бросок биты левой рукой на дальность.
11. Бросок биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением.
12. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2м.
13. Бросок битвы правой (левой) рукой в два, три, четыре, пять городков.
14. Бросок биты в цель с расстояния 3м.

Правила игры в городки

Цель игры. Цель игроков или команды – выбить как можно быстрее фигуры из городка (квадрата), соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Соревнования можно проводить между двумя, четырьмя и т.д. игроками или между двумя командами. В процессе игры можно произвести замену игроков. Новый игрок выступает под номером выбывшего игрока.

Судейство. Главным судьей соревнований является инструктор, а дети помощники. Судьи решают все спорные вопросы, возникшие во время игры. Перед началом соревнований судьи отмечают линии конов и полуконов, строят фигуры.

Судья имеет право прекратить игру. Во время игры никто, кроме игроков и судьи, не имеет право находиться на поле.

Порядок игры

1. Все фигуры начинают выбивать с кона. Лишь после того, как будет выбит хотя бы один городок, игроки получают право выбивать остальные городки с полукона (расстояние 2-3м). После того как будут выбиты все городки фигуры, ставиться новая фигура.

Городок считается выбитым только тогда, когда он полностью вышел за линию города.

Счет игры

1. Партию выигрывает та команда, которая меньшим количеством бросков выбьет все фигуры данной партии.
2. После окончания первой партии игры команды меняются городами и забоями.
3. Побеждает команда, выигравшая две партии. С детьми 4-7 лет не рекомендуется проводить подряд более 2-3 партий.

Бадминтон

Бадминтон – спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями.

В бадминтон играют на небольшой прямоугольной площадке, которую разделяет пополам сетка. Дети, занимающие противоположные стороны площадки, с помощью ракеток посылают волан на площадку противника. Задача играющих – не дать волану упасть на своей половине площадки. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук.

Ознакомление с воланом. Детей знакомят с качеством волана: его весом, размером, учат определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полета от силы удара. Для этого проводятся упражнения и игры с воланом, а также с ракеткой и воланом.

Как держать ракетку. Ракетку держат правой рукой (или той, которой удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки. Чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закрепощена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такая хватка создает условия для активной работы кисти при любых ударах.

Стойка и перемещение. Ребенок располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке беговыми или мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению – быстрота, легкость, своевременность.

Подача. При подаче волана ребенок встает в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставит вперед, вес тела переносит на правую ногу. Волан держит левой рукой. Рука с ракеткой согнута в локтевой суставе и отведена назад- вверх. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой. После подачи ребенок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

Методические рекомендации

Обучение детей игре в бадминтон нужно начинать с подготовительных упражнений с воланом, затем с воланом и ракеткой. Выполняются также подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава. К обучению ударом следует переходить лишь после того, как дети научатся легко передвигаться по площадке и правильно держать ракетку.

Важно научить детей следить за воланом глазами и стараться попасть по волану центром струнной поверхности ракетки. Важно, чтобы ребята нашли правильное положение ракетки при ударе.

В процессе обучения дошкольников возникают трудности, связанные со сложностью управления воланом, так действия детей еще не отработаны. Неточный удар одного ребенка затрудняет правильный ответный удар другого. После того как дети усвоят суть игры, можно проводить игру по правилам. Теперь уже игроки в каждой команде подают волан по очереди. Если команде не удается отбить волан через сетку, она проигрывает очко и подача переходит другой команде.

Упражнения

1. Вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую, и наоборот.
2. Вытянуть руки вперед, поднять вверх и переложить волан из одной руки в другую.
3. Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и наоборот.
4. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками.
5. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.
6. Подбросить волан вверх. Повернуться вокруг себя и поймать его.
7. Подбросить волан вверх и поймать его одной рукой, сначала левой, затем правой.
8. Подбросить волан вверх сначала левой рукой и поймать его правой, затем наоборот.
9. Научится правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
10. Имитация разных движений ракеткой.
11. Ударять ракеткой по подвешенному на веревке волану.
12. Отбивать ракеткой волан вверх несколько раз подряд.
13. Отбивать волан ракеткой вверх, при этом продвигаясь вперед.
14. Один ребенок подбрасывает волан вверх рукой, а другой отбивает его ракеткой.
15. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу, не давая ему упасть на землю.
16. На середине площадки натягивается сетка. Дети располагаются по два и встают с двух сторон от сетки. Вначале один подает волан, а другой отбивает его на противоположную сторону через сетку. Через определенное время игроки меняются ролями.
17. Дети становятся парами на расстоянии 3-4 м один от другого. По сигналу они направляют волан ракеткой друг другу, стараясь не уронить

его на землю. Побеждает пара, сделавшая больше передач без падения волана на землю.

Подвижные игры

1. Воланом в круг.
2. Волан навстречу волану.
3. Попади в круг.
4. Побей волан.
5. Кто дальше.