

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МБДОУ «Детский сад № 26 «Теремок»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол № 1
« 31 » 08 2022г



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
А.С.Ровенская
ФИО
Протокол № 37/1
от « 31 » 08 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа мяча»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Инструктор физического воспитания
Агапченко Людмила Петровна

Назарово 2022 год

Содержание

I.	Целевой раздел.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Планируемые результаты.....	4
II.	Содержательный раздел.....	5
2.1	Особенности психолого-физического развития детей.....	5
2.2	Учебно-тематический план	6
2.3	Содержание программы.....	6
2.4	Требования к уровню освоения программного материала	13
2.5	Оценка уровня освоения программного материала.....	14
III.	Методическое обеспечение.....	15
IV.	Список литературы.....	17

Настоящая программа написана на основе парциальной авторской программы «Играйте на здоровье» (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.), полностью построенная на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Чтобы увлечь не только детей, но и родителей игрой, перевести родителей с позиции наблюдателей в активных участников педагогического процесса, мы предлагаем варианты домашних заданий и своеобразные, доступные детям. Это помогает объединять взрослых и детей, занять свободное время полезным делом, вспомнить давно забытые игры.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам. Дети готовы делиться своим опытом с другими.

Программа «Школа мяча», становится инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых. И мы неоднократно наблюдали, как растет их азарт, когда они принимают участие в играх.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря).

Обучение играм с элементами спорта предъявляет ребенку требования, адекватные его возможностям, и в определенной степени, дает установку опережающего развития и является условием для полноценного гармоничного развития личности каждого ребенка.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность настоящей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» связана с необходимостью повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста. С одной стороны, в общей системе дошкольного образования физическое воспитание занимает особое место, является важным фактором укрепления здоровья детей и всестороннего развития личности ребенка. С другой стороны, сложившаяся в настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях система физического воспитания, оценивается многими специалистами, как недостаточно эффективная (Л.В. Горькова, Г.В. Каштанова, Д.М. Маханева,, Е.А. Пименова).

Так, исследования доктора педагогических наук Ю.К. Чернышевского доказывают, что у более 40% дошкольников уровень физической подготовки ниже среднего.

Кроме того, современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Программа «Школа мяча» для детей 5-7 лет – вызывает устойчивый интерес малышей к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

Направленность программы. Программа «Школа мяча» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению - учебно-познавательной; по форме организации - кружковой; по времени реализации — годичной.

Новизна программы состоит в обновлении, разнообразии учебного процесса, в использовании в образовательном процессе современных форм и методов обучения. Дети обучаются элементам игр в детсадбол, баскетбол, футбол.

Отличительная особенность. На кружке дети учатся выполнять элементы упражнений с мячом, ракеткой, хоппом.

Адресат программы. Данная программа разработана для всех желающих детей дошкольного возраста (5-7 лет) без особой подготовки и способностей нашего детского сада с нормальным психическим и физическим развитием. Количество детей в группе 10.

Срок реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов 72 в год, 2 академический часа в неделю, длительность 30 минут.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Кружок проводится по понедельникам и пятницам 16.00-16-30

Цель – разнообразие содержания двигательной деятельности дошкольников на основе использования элементов спортивных и подвижных игр.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в спортивных клубах – подготовкой юных спортсменов.

Задачи:

- формировать устойчивый интереса к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогатить двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями,;
- содействовать развитию двигательных способностей;
- воспитывать положительные морально-волевых качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

Предусматривается индивидуальная работа с каждым ребенком.

Отбор детей проводится в зависимости от их желания и при отсутствии медицинских противопоказаний.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- ✓ групповые;
- ✓ командные;
- ✓ индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- ✓ учебно-тренирующие;
- ✓ сюжетные;
- ✓ игровые;
- ✓ контрольно-учетные;
- ✓ спортивные досуги, развлечения.

Реализации программы:

Программа рассчитана на *1 год обучения* –72 часа в год.

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия: по 10 часов в год.

Практические занятия: по 62 часа в год.

Диагностика двигательной подготовленности по видам движений проводится 2 раза в учебный год: в начале и в конце учебного года.

Содержание практических занятий включает теоретический материал по методике изучения техники выполнения физических упражнений и двигательных навыков.

Программа «Школа мяча» состоит из разделов:

1. ОФП (ОРУ с мячом, без предмета, силовые упражнения, эстафеты).
2. Легкая атлетика (ходьба, бег, метание, прыжки).
3. Элементы игр баскетбол, футбол, детсадбол.
4. Подвижные игры.

Обучение детей осуществляется с учетом таких принципов:

- систематичность;
- доступность;
- постепенность;
- информированность;

- динамичность;
- активность;
- самостоятельность;
- сопереживание;
- гуманизация.

1.2. Планируемые результаты.

К концу учебного года у детей:

- сформирован устойчивый интереса к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогати двигательный опыт д новыми двигательными действиями;
- развиты двигательные способности;
- воспитаны положительные морально-волевые качества;
- сформированы навыки и стереотипы здорового образа жизни.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Режим занятий	Сроки проведения аттестации/ контроля
1	2022-2023	01.09.2022	31.05.2023	36	72	25 30мин	сентябрь, май Диагностика Декабрь промежуточная аттестация в форме открытого занятия для родителей Май -Итоговое занятие, диагностика Ежемесячно контроль в форме наблюдений и выставок

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности психолого-физического развития детей младшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

Дети в возрасте 5-7 лет проходят нелегкий путь накопления жизненно важных движений. В этом возрасте они достаточно подвижны, свободно перемещаются в пространстве. Разнообразие двигательной сферы детей этого возраста проявляется в свободных движениях и игре. Дети на короткое время могут сдерживать свои желания и действия, для них характерна активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого. В этот период они постепенно переходят от одиноких игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, ребенок способен сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам.

Наблюдения показали, что уже 5-7 лет у ребенка вызывают интерес с мячом, ракеткой, клюшкой.

Также его интересуют изменения тех или иных действий в играх с элементами спорта.

Интерес детей к играм с элементами спорта являются, прежде всего, игры старших ребят, которые они наблюдают на прогулке, игровые действия взрослых. Это подчеркивает необходимость использования игр с элементами спорта в системе физического воспитания младших дошкольников.

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего
1.	ОФП	1	6	7
2.	Элементы легкой атлетики	1	8	9
3.	Элементы баскетбола	2	6	8
4.	Элементы пионербола (детсадбол)	2	10	12
5.	Элементы футбола	1	6	7
6.	Подвижные игры	3	26	29
	ИТОГО	10	62	72

	Тема занятий	задачи	содержание
--	--------------	--------	------------

сентябрь	Диагностика 2 часа	Вызвать уровень физической подготовленности детей	
	История возникновения мяча 2 часа	- углубить представление детей о спортивных играх с мячом; - познакомить с историей возникновения мяча; - развивать ориентировку в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с историей возникновения мяча. • Беседа «Спортивные игры с мячом». • Д/и «Что за мяч?». • П/и «Ловишка с мячом»
октябрь	Броски мяча 2 часа	- Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд; - закрепить умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывание мяча; - воспитывать самостоятельность.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 3 раз подряд; • Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40 см., длина 1,5-2 м); • Прокатывание мяча ногами по прямой; • П/и «Ловкий стрелок».
	Броски мяча 2 часа	- отрабатывать броски мяча вверх в движении; - развивать глазомер, координации движений; - отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) • Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте • П/и «Ловишка с мячом» • Броски мяча ногой в цель
ноябрь	Броски мяча 2 часа	- учить бросать мяч об пол и ловить его	

		<p>двумя руками не менее 3 раза подряд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в перебрасывании мяча друг другу; - воспитывать настойчивость; - учить передавать друг другу мяч ногами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раза) • Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя • Перебрасывание мяча друг другу в парах • П/и «Мяч в воздухе»
	<p>Перекатывание мяча 2 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в перекатывании мяча друг другу; - развивать координацию движений, внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забивание мяча в корзину • Перекатывание мяча друг другу • П/и «кого назвали, тот и ловит»
декабрь	<p>Перебрасывание мяча 2 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить перебрасывать мяч друг другу - развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча • Прокатывание в ворота набивного мяча головой • П/и «Мяч – капитану»
	<p>Отбивание мяча 2 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учить отбивать мяч одной, двумя руками; - учить останавливать мяч ногами; - упражнять в быстрой смене движений; - развивать ловкость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбрасывание мяча двумя руками на месте • Бросать мяч об стену и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой • П/и «Отбей мяч»
Январь	<p>Забрасывание мяча 2 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину; 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Подбрасывание мяча в движении

		- закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте • Забрасывание мяча в ворота • П/и «Ловкий стрелок»
	Перебрасывание мяча 2 часа	- упражнять в перебрасывание мячей в парах различными способами; - развивать силу броска, точность движений, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча в парах • Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками • П/и «Мельница»
Февраль	Забрасывание мяча 2 часа	- учить забрасывать мяч в кольцо; - продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель; -учить забрасывать мяч в ворота; - совершенствовать прыжки на мячах – хоппах.	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) • Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног • Прыжки на мячах – хоппах • П/и «Гонка мячей по шеренгам»
	Перебрасывание мяча 2 часа	- учить правильно ловить и забрасывать мяч, регулировать силу броска; - учить передавать мяч ногами друг другу; -развивать координацию движений, глазомер, внимание.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) • Перебрасывание мяча с одной руки на другую • Передача мяча друг другу ногами • П/и «Охотники и утки»
Март	Перебрасывание мяча 2 часа	- продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук;	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча стоя и сидя друг другу

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в произвольном действии с мячами; - развивать координацию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч • Прыжки на мячах – хоппах • П/и «Лови – не лови»
	Перебрасывание мяча 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - отбрасывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу; - отрабатывать умение передачи мяча друг другу; -совершенствовать Прыжки на мячах – хоппах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча из – за головы • Передача мяча друг другу ногой • Прыжки на мячах – хоппах • П/и «Мяч в воздухе»
Апрель	Упражнение с мячом – фитболом (ХОПП) 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить удерживать мяч кистями рук; - развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе (хопп). 	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание фитбола друг другу в парах • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) • П/и «Вышибалы»
	мяча 2 часа	<ul style="list-style-type: none"> -добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину; - закреплять умение занимать правильное и.п. при метании в цель. 	<ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) • Метание м/ мяча в цель • Перебрасывание мяча друг другу • П/и «Вышибалы»
Май	Диагностика 3 часа	Выявлять уровень физической подготовленности детей.	
	Итоговое		<ul style="list-style-type: none"> • Игра детсадбол

2.3. Содержание программы

Элементы баскетбола, детсаббола, футбола.

Задачи:

1. Формировать многообразие действий с мячом.
2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
3. Развивать согласованность движений, глазомер.
4. В процессе освоения действий с мячом развивать основные движения – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

Элементы игры:

- *«Найди свой домик»* - ходьба, бег врассыпную, по сигналу поселиться в свой домик – взять обруч, расположенный на дорожке из обручей.
- *«Наши ножки ловко прыгают по дорожке»* - прыжки на двух ногах, с ноги на ногу: из обруча в обруч, по дорожке из обручей.
- *«Обезьянки»* - пролезание через обручи, расположенные на дорожке, «змейкой».
- *«Не отдам мяч»* - прыжки, ноги вместе, ноги врозь.
- *«Играй, играй – мяч не теряй»* - катание мяча в разные стороны, по сигналу поднять мяч вверх.
- *«Наши ножки ловко бегают по дорожке»* - прокатить мяч двумя руками по скату, пробежать за ним по скату.
- *«Поздоровались»* - ходьба и бег врассыпную с мячом в руках перед грудью, по сигналу найти себе пару, остановиться, поднять мяч вверх, потянуться руками друг к другу, касаясь мячами.
- *«Большие – маленькие»* - вращение мяча кистями рук по маленькому и большому кругу.
- *«Носильщики»* - командами собрать мячи в корзину
- *«Быстрее к своему мячу»* - пролезть через обручи и встать возле своего мяча (большой, маленький).
- *«Кого назвали, тот и ловит»* - ловля мяча, брошенного педагогом.
- *«Треугольник»* - прокатывание или передача мяча в тройках.
- *«Бросай - не зевай»* - бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока.
- *«Мяч в обруч»* - бросок мяча двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч.
- *«Не урони»* - передача мяча, в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
- *«Прыг-скок»* - ведение мяча на месте.

Элементы игры:

- Ходьба и бег с теннисным мячом, мячом.
- ОРУ с мячом.
- *«Гонка мячей»* - прокатывание мяча в разные стороны.
- *«Высоко-высоко»* - бросание мяча вверх одной рукой, затем другой.
- *«Мой веселый звонкий мяч»* - прыжки, бег.
- *«Мяч в круге»* - инструктор катит мяч сидящему на корточках ребенку, ребенок катит его обратно, вставая и называя любимую игрушку.

- *«Мяч друг другу»* - катание резинового мяча друг другу.
- *«Повеселимся»* - прыжки на двух ногах через «зонтики», «ракетки».
- *«Светофор»* - ходьба и бег
- ОРУ *«Проверим автомобили»*
- *«Подъёмный кран»* - поднять мяч вверх и подбросить, поймать.

Элементы школы мяча

Задачи:

1. Познакомить с названием и инвентарем для игры в баскетбол, футбол, детсадбол -создавать общее представление о действиях в этой игре.
2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.
3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.
4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

Элементы игры:

- *«Найди свой домик»* - ходьба, бег врассыпную, по сигналу поселиться в свой домик – взять обруч, расположенный на дорожке из обручей.
- *«Наши ножки ловко прыгают по дорожке»* - прыжки на двух ногах, с ноги на ногу: из обруча в обруч, по дорожке из обручей.
- *«Не отдам мяч»* - прыжки, ноги вместе, ноги врозь.
- *«Наши ножки ловко бегают по дорожке»* - прокатить мяч двумя руками по скату, пробежать за ним по скату.
- *«Поздоровались»* - ходьба и бег врассыпную с мячом в руках перед грудью, по сигналу найти себе пару, остановиться, поднять мяч вверх, потянуться руками друг к другу, касаясь мячами.
- *«Носильщики»* - командами собрать мячи в корзину
- *«Мяч в обруч»* - бросок мяча двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч.
- *«Лови – не зевай»* - ловля мяча после броска двумя руками вверх.
- *«Не урони»* - передача мяча, в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
- *«Прыг-скок»* - ведение мяча на месте.
- *«Пролезь быстрее»* - с мячом в руках пролезть через обручи «змейкой».
- *«У кого меньше мячей»* - перебрасывание мячей командами на сторону противника.
- *«Попади в корзину»* - бросок мяча двумя руками от груди в корзину.
- *«Чье звено быстрее»* - передача мяча по кругу
- *«Стой»* - кружение с мячом в руках, по сигналу – постоять на одной ноге.
- *«Прыг-скок, побежал дружок»* - ведение мяча в движении.

Требования к уровню освоения программного материала

Дети к концу года обучения должны **ЗНАТЬ:**

1. Способы выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
2. Названия и особенности спортивных игр (баскетбол, футбол, детсадбол, пионербол)
3. Элементарные действия с мячом (м/м, мяч, хопп), ракеткой, клюшкой и т.д.
4. Разнообразные виды движений: в ходьбе, беге, прыжках.
5. Назначение спортивной одежды.
6. Правила подвижных игр.

Дети к концу первого года обучения должны **УМЕТЬ:**

1. Выполнять простейшие требования безопасной игры
2. Уметь владеть мячом
3. Уметь расширять и совершенствовать свои двигательные умения.
4. Целенаправленно развивать координационные способности, ловкость, ориентировку в пространстве.
5. Уметь взаимодействовать между детьми.

Дети к концу первого года обучения должны :

1. Уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме выполнять общеразвивающие упражнения.
2. Самостоятельно проявлять двигательную активность в ходьбе, беге, прыжках; стремиться к лучшему результату, осознать зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом.
3. Уметь расширять и совершенствовать свои двигательные умения.
4. Уметь вступать в контакт со сверстниками, добиться общей цели, согласованно действовать при выполнении общего задания.
5. Уметь управлять своим поведением в игре, в игровых ситуациях.
6. Уметь быстро переключаться с выполнения одних физических действий в другие.
7. Проявлять волю, целеустремленность, смекалку.
8. Целенаправленно развивать ловкость, быстроту движений, владеть координационными способностями, ориентировкой в пространстве.
9. Уметь подкреплять усвоенные навыки в самостоятельной двигательной деятельности.
10. Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, участвовать в роли ведущего.

2.4. Оценка уровня освоения программного материала

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Ф.И ребенка	Контрольные упражнения									
	Бег 10м		Бросание предмета: вверх; о стену; цель; об пол.		Прыжки: из обруча в обруч; в длину с места, с ноги на ногу		Передача, ловля предмета: парами; по кругу		Ведение предмета: по прямой; в разных направлениях;	
	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г

III. Методическое обеспечение

Культура движений ребенка 5-7 лет начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому физкультурные занятия строятся на играх с разнообразными видами двигательной деятельности. Чем больше видов и способов действий с мячом, ракеткой, обручем и их сочетаний в арсенале малыша, тем осознаннее и быстрее его деятельность, тем активнее его взаимодействие со сверстниками, успешнее ориентировка в окружающей обстановке.

В содержание игровых физкультурных занятий мы включали подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные малышам. При этом в каждом занятии детально отрабатываются игровые упражнения, которые обеспечивают формирование элементарных приемов игры в баскетбол, детсадбол, футбол, элементы легкой атлетики. Каждое разучиваемое в игровой форме движение базируется на предыдущем двигательном опыте ребенка.

Схема построения игровых физкультурных занятий традиционна. Занятия состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. При

этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Наличие перспективного плана по каждому разделу обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности. Повторение занятия позволяет закрепить освоенные двигательные действия.

В вводной части занятия обеспечивают активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма. Основная часть по программе вариативна. Она включает также серию игр, направленных на овладение основными движениями и простейшими элементами техники спортивных игр, развитие двигательных способностей. В заключительной части планируется психокоррекционные игры.

Обучение двигательным действиям и применение их должны проходить в разных условиях, поэтому игровые занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытых площадках. Это дает просмотр для мобилизации и развития двигательных способностей, интеллектуальных качеств ребенка.

Материально-техническое обеспечение.

- спортзал;
- мячи для баскетбола, детсадбола;
- мячи для футбола
- ракетки;
- кольца для бросков мячей;
- скамейки для лазанья
- атрибуты для перешагивания
- кольцо для метания
- теннисные мячи
- ворота
- сетка
- обручи
- хопп
- стойки
-

IV. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1992.
3. Змановский Ю.В. Социально – оздоровительная технология «Здоровый дошкольник». - М.: АРКТИ, 2001.

4. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина И.А. Программа «Детство». – Санкт – Петербург, издательство «Акцидент». 2004 г.
5. А.Д. Викулов, И.М. Бутин «Развитие физических способностей детей» Ярославль «Гринго» 1996 г.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973.
7. Ноткина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
8. Волошина Л.Н, Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей -4-7 лет. М., 2004.
9. Ю.И.Иванов, Э.И. Михайлов. «Играйте на здоровье» – Из-во «Московская правда» 1991 г.
- 10.Грядкина Т.С. Образовательная область. Физическая культура – СПб, Детство-Пресс., 2013.

Интернет ресурсы:

1. [физинструктор.ру](#) — физинструктор ДОО



2. [Физинструктор.Ру](#) — ВКонтакте

