



Программу разработал

Индивидуальный предприниматель

Кривошапкин М.Л



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САДИК И МЯЧИК »**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Срок освоения программы: 3 года

Новосибирск 2024

## Содержание

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка .....	3
1.1. Актуальность программы.....	4
1.2. Новизна программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	5
1.4. Отличительная особенность программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	13

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематическое планирование образовательного процесса.....	16
2.2. Общая характеристика программы.....	20
2.3. Основные задачи психолого-педагогической работы.....	20
2.4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие».....	20

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Раздел «Теоретическая подготовка».....	21
3.2. Раздел «Охрана труда и техника безопасности».....	24
3.3. Раздел «Общая физическая подготовка».....	25
3.4. Раздел «Специальная физическая подготовка».....	27
3.5. Раздел «Техническая подготовка».....	30
3.6. Раздел «Контрольные нормативы».....	34
3.7. Диагностические средства.....	34
3.8. Материально – техническое обеспечение программы.....	37
3.9. Методическое обеспечение программы.....	38

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Садик и мячик» составлена на основании нормативных правовых актов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа « Садик и мячик» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные навыки. Программа рассчитана для работы с детьми в группах СОГ (спортивно-оздоровительные группы).

Программа занятий «Садик и мячик» направлена на стимулирование у детей интереса к физической активности на основе упражнений с мячами (обучение элементам игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол). Это ответ на необходимость реализации двигательных потребностей дошкольников и интересов их родителей, которые хотят обеспечить своим детям наилучшие условия для физического и моторного развития.

Занятия проводятся в течение всего календарного года, что соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения относительно систематичности физической активности. Соблюдено также второе требование ВОЗ, а именно: каждое занятие продолжается столько, сколько необходимо для закрепления положительных для здоровья результатов физической активности.

Программа занятий составлена логически — от самых простых упражнений до самых сложных. Данные занятия, объединенные общим сюжетом и прочими элементами системы активных развлечений Академии ДФР «Спортивный Ребёнок», представляют собой уникальный в мировом масштабе проект развития физической культуры у дошкольников.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Садик и мячик» – физкультурно-спортивная.

### **1.1. Актуальность программы**

**Актуальность** программы «Садик и мячик» состоит в том, что она направлена на формирование у дошкольников интереса к двигательной активности и физической культуре, удовлетворение потребности в спонтанных физических нагрузках, а также на подготовку к регулярным занятиям физкультурой в последующие годы. Это способствует общему развитию детей, что полезно в повседневной жизни сейчас и будет полезно в будущем, а также пригодится, если ребенок, повзрослев, решит заниматься профессиональным спортом. Данная программа также обеспечивает подготовку менталитета ребенка к физической активности и к взаимодействию в коллективе.

### **1.2. Новизна программы**

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий игровыми видами спорта или какими-либо другими видами, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, баскетболом, волейболом, гандболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Данная программа была разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- сохранении уникальности и самоценности детства;

- поддержке разнообразия детства;
- реализации программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принципе индивидуально-дифференцированного подхода (индивидуализации дошкольного образования);
- принципе интеграции образовательных областей;
- принципе гармоничности образования;
- поддержке инициативы детей в различных видах деятельности»;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщении детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Участниками программы являются дети дошкольного возраста (3-7 лет). Программа «Садик и мячик» разработана с учетом возрастных особенностей детей.

### **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «Садик и мячик» - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья воспитанников по средствам физических упражнений, подвижных игр, обучению элементам игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

#### **Образовательные:**

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок в кольцо, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- обучать правилам и элементам спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол;

- познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

### **Оздоровительные:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей)

### **Воспитательные:**

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

### **Развивающие:**

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, глазомер умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Главная задача программы «Садик и мячик» — не только улучшение физического состояния и физическое развитие, но и знакомство с основами нескольких спортивных дисциплин, а также подготовка ребенка к занятиям спортом после окончания им детского сада путем участия в различных спортивных мероприятиях. Поэтому в программе, вместо обычных упражнений, направленных на общее развитие, используются упражнения из указанных выше спортивных дисциплин. Уникальный характер программе занятий придает их сюжетная проработка с Тигром в роли главного персонажа (СуперТигр).

Гибко варьируя формы и содержание занятий, мы стремимся решить первоочередную задачу, каковой является формирование у детей потребности в физической активности. За счет этого можно развивать конкретные умения в любых

коллективных играх. Такие целенаправленные действия служат выработке у дошкольника необходимых навыков, а также общему развитию моторных способностей. В результате дети осознают целесообразность упражнений и всесторонне развивают навыки.

#### **1.4. Отличительная особенность программы**

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, бесед, конкурсов, игр.

Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах.

#### **Формы, методы и приемы обучения**

В процессе реализации программы «Садик и мячик» можно использовать различные способы управления процессом обучения и усвоения знаний, адаптируя применяемые методы и формы к дидактической ситуации и индивидуально выстраивая работу с детьми в зависимости от того, является ли ребенок способным или у него имеются проблемы с выполнением упражнений.

Программа «Садик и мячик» была создана с мыслью о дошколятах с их неисчерпаемыми запасами энергии, применения которой они зачастую не находят. Благодаря реализуемой трёхлетней программе занятий, можно осуществить предварительный отбор детей дошкольного возраста с точки зрения их способностей к дальнейшим занятиям спортом, что является еще одним преимуществом программы и системы в целом.

При реализации данной программы следует руководствоваться основными принципами преподавания: принцип наглядности (демонстрация и объяснение каждого упражнения), принцип доступности обучения (постепенное усложнение материала), а также принцип систематичности (повторение упражнений, регулярные занятия).

Необходимо также применять три принципа построения методической программы: принципы комплексности, чередования и постепенности усиления нагрузки.

Авторские игры Академии ДФР «Спортивный Ребёнок», а также фабульные занятия, главная роль в сюжете которых принадлежит талисману и посланнику программы – СуперТигру, делают программу «Садик и мячик» уникальной. Дети участвуют в приключениях, знакомясь при этом со средой обитания Тигра и с его друзьями.

### **Формы обучения**

Основными формами обучения игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игровых видов спорта, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач.

Учитывая юный возраст дошкольников, инструктор проводит занятия преимущественно в игровой форме - это игра в подражание (растениям, животным, машинам, сказочным персонажам), перевоплощение в предметы.

Это позволяет адаптировать необходимые для выполнения задания физические усилия к индивидуальным возможностям ребенка. В этих заданиях имеется определенный сюжет, а инструктор часто выступает не только в роли учителя, но и в роли актера, что придает программе «Садик и мячик» уникальный характер.

### **Методы обучения**

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию

поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

### **Наглядные методические приемы:**

- зрительная наглядность, заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе инструктором образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства.
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

### **Средства обучения:**

- оборудование физкультурного зала: мячи разного веса и диаметра (волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные), снимающийся баскетбольный щит с корзиной, складные футбольные ворота.
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого инструктора.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года. В данной программе представлено содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и др.

### **Характеристики особенностей развития детей**

Повышенная возбудимость у детей 3–4 лет часто приводит к быстрой утомляемости. Поэтому в этом возрасте часто используются игры, в которых элементы бега, прыжков и других активных движений чередуются со спокойной ходьбой и проговариванием стихов.

У ребенка в возрасте 3–4 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы инструктора. Эту особенность также нужно учитывать в работе и помогать ребенку не словом, а делом, то есть непосредственно поворачивать его корпус или руки в нужном направлении. Такое сочетание непосредственных и словесных воздействий на детей будет оптимальным.

На пятом году жизни возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения.

Важно научить ребенка регулировать силу отталкивания: отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Следует учить детей правильно ловить мяч, бросать мяч из-за головы двумя руками.

На шестом году жизни ребенка навыки катания мячей получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в

бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Детей учат вести мяч правой и левой руками. Задания для детей старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств: ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

У детей седьмого года жизни совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью.

Детей старшего дошкольного возраста знакомят с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли; знакомят, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют – баскетбольные, гандбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.

В старших группах разучивают элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Игры, игровые упражнения и задания с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

#### **Задачи первого года обучения для детей 3-4 лет:**

- привить стойкий интерес к занятиям спортом и игровым видам спорта в частности;
- формировать базовые двигательные навыки у детей;
- формировать дружеские отношения внутри детского коллектива
- работать над чувством ритма;

#### **Задачи второго года обучения для детей 5-6 лет:**

- развивать двигательные навыки у детей, умения работать в команде;
- развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;
- развивать психофизические качества;
- воспитывать положительные нравственно волевые черты детей, умение

принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведения.

- формировать тактику командных действий.

### **Задачи третьего года обучения для детей 6-7 лет:**

- развивать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча.

- развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.

- развивать точность, координацию, глазомера.

- воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

- совершенствовать тактику командных действий.

### **Режим занятий**

Учебный план программы рассчитан на 40 недель непосредственно в условиях учреждения. Реализация одного цикла программы занимает минимум десять из двенадцати месяцев. Реализация всей программы занимает три года. Программа реализуется в спортивном зале детского сада в объеме одного занятия в неделю в группах по 12 детей максимум. Продолжительность занятия в одной группе — 30 минут (академический час), дети в возрасте трех лет занимаются 25 минут.

Продолжительность занятий и наполняемость учебных групп:

Таблица 1

год обучения	возраст	количество детей в группе	занятия	
			всего за неделю	продолжительность занятия
СОГ 1-го года	3-4 года	8-10 чел.	1	25 мин
СОГ 2-го года	5-6 лет	10-12 чел.	1	30 мин
СОГ 3-го года	6-7 лет	10-12 чел.	1	30 мин

### **Структура занятий**

В подробный план занятий входят готовые к реализации планы в виде конспектов с соответствующими указаниями относительно обучения техническим элементам, относящимся к конкретным дисциплинам, которые включены в программу.

Программа занятий в своей базовой версии реализуется с сентября по июнь. Цикличность занятий выглядит следующим образом: неделя за неделей происходит реализация конспектов командных спортивных игр, т.е. конспектов по: футболу, баскетболу, гандболу, волейболу. Все обыгрывается сюжетно, происходит в игровой форме. Все конспекты реализованы в форме фабулизованных игр, в которые соответствующим образом включены определенные технические, тактические, обучающие элементы, предназначенные для реализации ребенком. Это огромный плюс программы, поскольку технические элементы в данном возрасте усваиваются гораздо лучше в игровой, «приключенческой» форме, чем в жестко заданном виде, как это обычно практикуется.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить занятие.

I. Вводная часть.

Цель - подготовка организма к сложным упражнениям.

Ходьба, корригирующая ходьба, бег, дыхательные упражнения. СОГ 1, СОГ 2, СОГ 3 – 3 мин.

II. Основная часть.

Цель – формирование навыков действий с мячом и умений применять их в игровых условиях. Разминка (аэробные упражнения), обучение движениям с мячом, дыхательные упражнения, подвижная игра, эстафеты. СОГ 1 – 20 мин., СОГ 2 – 24 мин., СОГ 3 – 24 мин.

III. Заключительная часть. Заминка.

Цель – приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения. Релаксация, речевка, спокойная ходьба, стрейчинг. СОГ 1 – 2 мин., СОГ 2 – 3 мин., СОГ 3 – 3 мин.

## **1.5. Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие

не только представлений о спорте, но и применении приобретенных навыков и умений. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе не является самоцелью, это лишь значимые для воспитанников ориентиры на пути их личного становления перед поступлением в школу.

Требования к уровню освоения знаний — знать:

– историю зарождения футбола, баскетбола, волейбола, гандбола; правила ведения счета в этих играх; доступные приемы спортивного самомассажа; спортивную терминологию; правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

**К концу первого года обучения дети должны уметь:**

- действовать по сигналу инструктора;
- перемещаться по залу, правильно ощущая себя в пространстве;

Вести мяч:

- прокатывание мяча двумя руками, одной рукой поочередно хаотично по залу;
- перекачивание мяча руками друг другу в парах из положения сидя ноги врозь;
- прокатывание мяча в ворота ногой с расстояния 1,5-2 м.

Бросать и ловить мяч:

- ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70 - 100 см);
- подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его;
- броски мяча двумя руками из-за головы;
- броски мяча двумя руками от груди в руки инструктору и в баскетбольную корзину;
- перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м);
- броски мяча об землю и ловля его.

**К концу второго года обучения дети должны уметь:**

- действовать по сигналу инструктора, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу-вверх;
- двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди и сзади;

- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;
- передача мяча друг другу;
- выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч:

- с расстояния 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель с 3-4 м.;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5 м. в цель (ворота).

Отбивать мяч:

- на месте правой и левой рукой;
- на месте правой с передачей из правой руки в левую; - правой, левой рукой с продвижением вперед; - ловить мяч ногой.

**К концу третьего года обучения дети должны уметь:**

Вести мяч:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- ногой в движении;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

Бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксации остановки);
- одной рукой от плеча.

Бросать, забивать мяч в ворота:

- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу;
- одной рукой в прыжке;

Вести и передавать мяч парами:

- с продвижением вперед (ходьба бег);
- перебрасывания мяча через сетку, толчком двух ладоней;
- перебрасывания двух мячей одновременно в парах с помощью рук;
- передача мяча в парах с помощью ног.

Соблюдение правил в командной игре.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебно-тематическое планирование образовательного процесса

№	Разделы подготовки	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	Особенности методического сопровождения
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2	Общая и специальная физическая подготовка	24	15	10	Наблюдение, анализ деятельности
3	Техническая подготовка	6	15	19	Наблюдение, анализ деятельности
4	Тактическая подготовка	2	3	5	Наблюдение, анализ деятельности
5	Игровая подготовка	6	3	2	Наблюдение, анализ деятельности
6	Контрольные испытания		1	1	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
<b>Общее количество часов</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	

Распределение учебных недель по виду спорта, 40 учебных недель.

Таблица 2

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
Неделя по счету	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вид занятия	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г
Месяц	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь			
Неделя по счету	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Вид занятия	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г	Ф	Б	В	Г

Ф – футбол, Б – баскетбол, В – волейбол, Г – гандбол

### Спортивно-оздоровительная группа 1 (3-4 года)

#### 1 год обучения

Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Теоретическая часть</b>					
Сентябрь	Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос
Октябрь	Беседа	1	Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол	Спортивный зал	Собеседование, опрос
<b>ИТОГО часов теоретической части</b>		<b>2</b>			
<b>Практическая часть</b>					
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	24	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, Анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	6	Техническая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, Анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	6	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
<b>ИТОГО часов практической части</b>		<b>38</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>40</b>			

## Спортивно-оздоровительная группа 2 (5-6 лет)

### 2 год обучения

Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Теоретическая часть</b>					
Сентябрь	Беседа	1	Соблюдение правил безопасности в спортивном зале. Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.	Спортивный зал	Собеседование, опрос
Октябрь	Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	Спортивный зал	Собеседование, опрос
Ноябрь	Беседа	1	Развитие футбола, баскетбола, волейбола, гандбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Собеседование, опрос
<b>ИТОГО часов теоретической части</b>		<b>3</b>			
<b>Практическая часть</b>					
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	15	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	15	Техническая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	3	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
<b>ИТОГО часов практической части</b>		<b>37</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>40</b>			

## Спортивно-оздоровительная группа 3 (6-7 лет)

### 3 год обучения

Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая часть					
Сентябрь	Беседа	1	Соблюдение правил безопасности в спортивном зале. Правила игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.	Спортивный зал	Собеседование, опрос
Октябрь	Беседа	1	Массовые виды спорта, их развитие в РФ	Спортивный зал	Собеседование, опрос
Май	Беседа	1	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом, баскетболом, волейболом, гандболом на уличных площадках. Влияние физических упражнений на организм человека.	Спортивный зал	Собеседование, опрос
<b>ИТОГО часов теоретической части</b>		<b>3</b>			

Практическая часть					
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	10	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	19	Техническая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	5	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	2	Игровая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
Сентябрь - июнь	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
<b>ИТОГО часов практической части</b>		<b>37</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>40</b>			

## **2.2. Общая характеристика программы**

Организация интегративного курса физического воспитания дошкольников по дополнительному образованию. Дополнительное образования социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников.

## **2.3. Основные задачи психолого-педагогической работы:**

- воспитание физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **2.4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими областями**

### **Познавательное развитие**

- Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.);
- Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов, презентаций о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни, о истории мяча, возникновении спортивных игр;
- Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

## **Социально-коммуникативное развитие**

- Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды;
- Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;
- Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки;
- Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

## **Речевое развитие**

- Проговаривание действий и название упражнений, спортивной терминологии.
- Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности (использование речевок, стишков). Обсуждение пользы спортивных игр с мячом.

## **Художественно-эстетическое развитие**

- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, загадок.
- Использование на занятиях физкультурой пособий, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания).
- Рисование мелом разметки для подвижных игр.
- Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Раздел «Теоретическая подготовка»**

Для активного использования упражнений с мячами детям необходимо познакомиться с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также помочь овладеть разнообразными игровыми действиями с разными видами мячей. Для расширения знаний детей, удовлетворения творческих проявлений необходимо построить работу по направлениям:

1. История возникновения мяча. Формирование представлений и обогащения знаний об истории появления и преобразования мяча, его разновидности и способах использования в играх, спорте.

2. Исследование свойств мячей и их возможностей. Почему мяч круглый? Бывают ли мячи другой формы? Из чего делают мячи? Почему некоторые мячи полые внутри, а некоторые набиты разным материалом? Какие мячи тонут, а какие нет? Что происходит с нашим организмом (сердцем, легкими, кожей) когда мы бежим за мячом, прыгаем на мяче? В результате экспериментальной деятельности дети приобретают опыт самостоятельной деятельности с мячом, исследовательской работы, новые знания и умения, составляющие целый спектр психических новообразований.

3. Историей спортивных игр с мячом. Необходимо познакомить детей со следующей спортивной терминологией: игровая дисциплина, замена, видение поля, площадки, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды.

Основные элементы техники спортивных игр:

подача (бросок одной рукой), прием мяча (ловить, не прижимая к себе), передача мяча, перемещение, удар по мячу (правой-левой ногой), финт (обманное движение в футболе, баскетболе, гандболе), ведение мяча (рукой, ногой), штрафной бросок, вбрасывание (баскетбол, футбол, гандбол), двусторонняя игра. Определение победителя в спортивной игре:

- волейбол – победу одерживает та команда, которая наберет 25 очков в трех партиях (15 очков для дошкольников);
- баскетбол – побеждает команда, которая набрала больше очков за 4 четверти игры (по 10 мин.) (две четверти по 5–7 мин. для дошкольников);
- футбол – побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 45 мин. (по 5–7 мин. для дошкольников);
- гандбол побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 30 мин. (по 5–7 мин. для дошкольников).

### **Культура поведения на спортивных соревнованиях, спортивные ритуалы**

Участие в спортивных соревнованиях предполагает знание следующих спортивных правил и традиций:

- на площадку выходить друг за другом, не торопясь и не толкаясь;
- первым всегда идет капитан команды, который участвует в розыгрыше мяча;
- перед игрой необходимо поздороваться со своими соперниками, а после нее обязательно поблагодарить их за интересную встречу;
- нельзя спорить с судьей и соперником, отвлекаться от игры;
- если мяч выбыл из игры, его необходимо отдать судье или его помощнику;
- если в игре возникли спорные или непонятные моменты, то необходимо обратиться к взрослым;
- по окончании соревнования игроки строятся на специальной линии и по сигналу судьи выходят друг за другом со спортивной площадки. Эти правила необходимо разучить и научиться выполнять на занятиях, а затем строго соблюдать во время соревнований.

### **Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды**

Чтобы стать настоящим спортсменом, нужно не только научиться правилам самой игры, но и уметь согласованно действовать с игроками своей команды. Это очень важно для достижения общей победы. Каждый игрок команды занимает на спортивной площадке свое определенное место:

- в футболе – вратарь в воротах, защитники перед ним обороняют ворота, полузащитники - для них важно умение отдавать передачи и видение поля. Нападающие у средней линии, чтобы быстрее добежать к воротам соперника и забить гол;
- в баскетболе – нападающие ближе к корзине соперников, а защитники ближе к средней линии, чтобы успеть защитить свою корзину;
- в волейболе – все бывают и защитниками, и нападающими, потому, что игроки все время переходят с места на место; но нельзя вставать или переходить куда захочется, обязательно по часовой стрелке; не нужно при переходе толкать своего товарища, если он еще не перешел на другое место; лучше ему подсказать, куда нужно перейти.
- в гандболе – вратарь в воротах, крайние - играют на флангах, как правило, это ловкие, техничные и быстрые игроки. Центр или разыгрывающий - играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для него

важны умение отдавать передачи и видение поля. Полусредние - играют между крайними и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском. Линейный - играет на 6-метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи.

В игре допускаются обращения к своему товарищу со специальными словами-подсказками (пасуй, держи, сильней, аут и т. д.). Эти слова быстро запоминаются во время тренировочной игры и используются на соревнованиях.

### **3.2. Раздел «Охрана труда и техника безопасности»**

#### **Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке:**

- в спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены;
- упражнения выполняются по сигналу взрослого;
- дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям;
- во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей;
- не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже;
- запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого;
- не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование. Правила по технике безопасности во время спортивных игр
- игры должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим;
- запрещается играть с украшениями на любой части тела. Ногти должны быть коротко острижены;
- все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями;
- во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого;

- запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки, употреблять непристойные выражения и жесты. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

### **Рекомендации инструктору физического воспитания**

Основное правило – это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования;
- учить детей правилам пользования спортивным инвентарем;
- при метании любых игровых пособий соблюдать четкую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок;
- в целях обеспечения безопасности учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях;
- заранее обговорить с родителями требования к спортивной одежде и обуви.

### **3.3. Раздел «Общая физическая подготовка»**

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

**Ловкость** - способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения. При воспитании

ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

**Гибкость** - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

**Быстрота** - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

При недостаточном уровне развития физических качеств невозможно полноценно овладеть техникой движений с мячом. При планировании процесса развития физических качеств учитываются возрастные и сенситивные периоды, в которые при использовании специально отобранных средств физического воспитания можно добиться максимального изменения данного качества.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении и на месте: ходьба и бег в разных исходных положениях, направлениях и с различной скоростью; перемещения приставным и скрестным шагом; наклоны; отведения конечностей (с отягощениями и без); прыжки и подскоки. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, скакалкой, стандартными мячами, со специальными предметами.

Правильное дыхание и дыхание во время выполнения физических упражнений. При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его

глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

### **3.4. Раздел «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических качеств в спортивных играх. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Изучение элементов техники спортивных игр в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегченные мячи (футбольный мяч, баскетбольный мяч, волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров, сетка, баскетбольные щиты.

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и др.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Сочетание бега с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекал с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе.

Расслабленные руки, согнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

**Стойки.** Учить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку (стойка баскетболиста схожа со стойкой волейболиста), из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. Стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Стойка волейболиста. Во время игры игроки находятся в какой-либо одной из трех стоек: либо высокой, либо средней, либо низкой. Для детей дошкольного возраста более приемлемы высокая и низкая стойки. Высокая – ноги на ширине плеч, параллельно друг другу или одна впереди другой. Вес тела равномерно распределен. Колени слегка согнуты. Стойка сохраняется даже во время перемещений по площадке. Средняя – корпус наклонен вперед, колени впереди ступней, плечи впереди колен. Руки – над коленями, держать параллельно бедрам.

**Передвижение** по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

**Остановки.** Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Овладение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, остановка после быстрого бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

**Прыжки** – подпрыгивания на двух ногах; подпрыгивания с разнообразными движениями рук, туловища, поворотами, вращениями; подпрыгивания на одной ноге, ноги скрестно – врозь – вместе.

**Занятия на тренажерах.** В дошкольном учреждении на занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести также гантели пластмассовые (0,5 кг), медбол (1 кг), шведскую стенку, (из разряда нестандартного оборудования), коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики. Воспитатель знакомит детей с тренажерами, разучивает упражнения. С этой целью используется показ, комментируется выполнение и демонстрируется его графическое изображение – карточка-схема, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

**Физкультурный досуг (активный отдых):** один раз в два месяца организуется физкультурный досуг. Его содержание составляют уже освоенные на занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу включены подвижные игры, эстафеты, аттракционы. Основное назначение физкультурного досуга - организация активного отдыха). В конце года проводится итоговое занятие – состязательное развлечение с приглашением родителей.

**Специальная разминка и отдых.** Перед началом занятий дети должны в течение 6–8 минут размяться, разогреться. Начинать разминку следует с дыхательной гимнастики, ОРУ. Упражнения следует начинать с самых легких, постепенно увеличивая нагрузку. Разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. Выполнение упражнений под рифмованные фразы инструктора, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям. Важны также растягивающие упражнения на те группы мышц, которые задействованы по ходу занятия и, соответственно, наиболее подвержены травмам

### 3.5. Раздел «Техническая подготовка»

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры является выделение тех действий, которые составляют основу техники любой подвижной или спортивной игры с мячом. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Цель обучения движениям с мячом – выработка умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

На начальном этапе целесообразно учить различным действиям и играм с мячом; знакомить с некоторыми свойствами мяча, показав зависимость высоты отскока от прилагаемой к мячу силы, дальности броска – от силы и веса мяча; затем осваивать и закреплять простые броски в разных направлениях, из одной руки в другую и т. д. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряется с мускульным ощущением сопротивления мяча, ребенок начинает действовать им без зрительного контроля, т. е. появляется чувство мяча.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади и сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх и вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч по-разному в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним; приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом.

**Ловля мяча** – учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки волейболиста (баскетболиста). Ловля мяча кистями рук в стойке, не прижимая

к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и ловить его. Не сразу удастся рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

**Передача мяча** – осваивается одновременно с ловлей мяча, но после того, как дети научатся правильно принимать стойки и держать мяч. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди после отскока от пола, стены или щита. После 3–5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе.

Ловля и передача мяча выполняется сначала на месте, затем при ходьбе и при беге. Далее формируется умение ловить мяч, летящий навстречу и с боку, низко и высоко, на месте и в движении. При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умения передавать его как правой, так и левой рукой.

**Ведение мяча** – на начальном этапе обучения осваивается техника отбивания мяча обеими руками на месте, правой и левой рукой попеременно, что позволяет усвоить способ накладывания руки на мяч. Детям старшего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем осваивается умение ведения на месте одной рукой, попеременно правой и левой, далее в движении сначала шагом, затем бегом. Главное внимание обращается на правильное положение руки и головы, на контроль над мячом с помощью бокового зрения, на выработку чувства ритма, умения координировать движения рук и ног. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча. Совершенствуя технику ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

Ребенок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а толкать его, ладошка должна быть упругая, пальцы расставлены; смотреть вперед, а не на мячик; вести не прямо перед собой, а чуть сбоку. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль.

### **Броски мяча в цель, через сетку и в корзину.**

Бросать мяч можно различными способами: из-за головы двумя руками, двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Первые два способа применяются на занятиях для тренировки в технике броска вдаль, но непосредственно в играх с мячом при передаче мяча, забрасывания в корзину, через волейбольную сетку, попадании в цель – везде, где требуется точность броска, применяется бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Для формирования навыков бросания мяча по высокой траектории, а также для создания ее зрительного образа детям нужно давать упражнения в перебрасывании через высоко подвешенную сетку (высота 1,7–1,8 м), затем к забрасыванию мяча в баскетбольную можно перейти корзину.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче 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. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх и вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

**Ведение мяча ногами** – осваивается техника последовательных толчков внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

Начинать обучение лучше всего с ведения по прямой, шагом и на бегу. Скорость шага и бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, и, при сопротивлении соперника. Дети должны знать, что: мяч надо вести дальше от соперника ногой; при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и в самой игре в футбол.

**Удары по мячу** – осваивается техника удара по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком. Удары сначала выполняются по неподвижному, затем по катящемуся, далее – по летящему и отскочившему от пола мячу.

**Приемы мяча** – осваиваются приемы мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Движение выполняется как правой, так и левой ногой. Начинать обучение ведению рекомендуется по прямой на бегу, скорость бега постепенно увеличивать. По мере овладения техникой можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек.

**Вбрасывание мяча** – мяч берут обеими руками и заносят за голову. Лучше, если концы больших пальцев будут соприкасаться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросить партнеру мяч в нужном направлении. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.

Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение двух лет. Много время отводится подготовительным и подводящим упражнениям, подвижным играм, эстафетам. Обязательно дети знакомятся с основными правилами тех спортивных игр, элементы которых осваиваются.

В занятия также включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц; закаливающие мероприятия и упражнения на снижение эмоционального напряжения;

специальные упражнения на формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины; упражнения и игры на развитие волевой и мотивационной сферы детей, формирования у них интереса и положительного отношения к спортивной деятельности.

### **3.6. Раздел «Контрольные нормативы»**

#### **Требования к контрольным нормативам**

Методы и средства контроля в теории и практике физического воспитания дошкольников должны отвечать следующим требованиям:

- соответствовать критериям стандартизации (надёжность, информативность, наличие систем оценки, стандартность условий проведения);
- быть простыми и доступными возможностям детей;
- по возможности исключать влияние предыдущего двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития;
- быть применимыми в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего оборудования и инвентаря;
- позволять количественно оценить результат.

Проводить диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста по двум блокам показателей:

- уровень развития физических качеств и двигательных способностей,
- степень сформированности основных (по программе физического воспитания в ДОУ) и специальных двигательных умений и навыков.

### **3.7. Диагностические средства**

- Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты и простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.
- Для оценки уровня сформированности знаний в сфере физической культуры, спорта и спортивной терминологии проводить интервьюирование, как в процессе занятий, так и специально организованное. Индивидуальные и групповые беседы.

- Для оценки уровня сформированности специальных двигательных навыков использовать следующие контрольные упражнения и игры:

### Методика диагностики:

Виды движений:		СОГ 2	СОГ 3
Элементы игры в баскетбол	Ведение мяча (ударяя о пол) в движении 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски мяча в корзину 2мя руками от груди (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку («катапульта»)	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	Видит мяч, быстро реагирует на его полет, ловит двумя руками, отбивает в нужном направлении.
	Перебрасывание мяча друг другу.	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.

Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота складные маленькие) с расстояния 3 метра	6 раз из 10	8 раз из 10
Элементы игры в гандбол	Ведение мяча (ударяя о пол) в движении 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	Ведение, перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Броски на точность в цель (ворота складные маленькие) с расстояния 3 метра, из положения стоя	8 раз из 10	9 раз из 10
	Броски на точность в цель (ворота складные маленькие) с расстояния 3 метра, в прыжке	6 раз из 10	7 раз из 10

## Диагностика по определению уровня усвоения программы

\_\_\_\_\_ учебный год

Виды движений	Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Элементы игры в гандбол		Итого	
	Броски мяча в баскетбольную корзину		Отбивание мяча на месте		Удар по мячу на точность в цель		Броски на точность в цель			
ФИО, время диагностики	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Итого										

### 3.8. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Садик и мячик» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой.

Оборудование соответствует требованиям программы. Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные – 15 шт.;
- мячи баскетбольные – 15 шт.;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- мячи гандбольные – 15 шт.;
- цветные фишки – 40 шт.;
- футбольные ворота – 1 шт.;
- кольцо баскетбольное (складное) – 1 шт.;
- лестница координационная – 1 шт.;
- обручи разного диаметра – 20 шт.;
- кегли – 20 шт.;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- журналы и справочники, электронные носители.

Информационно-методическое обеспечение:

- разработки и конспекты занятий;
- оценочные материалы, тестовые методы;
- памятки и инструкции для обучающихся;
- раздаточный материал (рекомендации, схемы);
- специальная литература;
- презентации и видеоролики;
- интернет источник онлайн.

### **3.9. Методическое обеспечение программы:**

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Физкультура и спорт, 2002г.
2. Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду – М.: Творческий центр, 2002г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., 2009г.
5. «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошиной М.: Москва «Аркти».
6. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Физкультура и спорт, 2002г.
7. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство-Пресс» 2008г.
8. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009г.
10. Тхорев В.И., Максимов В.С., Анисимов Н.Ю., Проскура А.В., Патокова Е.С., Гандбол: Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования детей: М.; Еврошкола. -Воронеж: ГУП ВО "Воронежская областная типография" -2012г.
11. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. – 2001г. – № 4. – С.33.

12. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010г.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
14. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000г.
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006г. – 176 с.
16. В. Игнатьева, В. Максимов, И. Петрачева. Гандбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- Издательство Советский спорт, 2003г.
17. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – М.: ГНОМид, 2004г.
18. Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера», 2013г.
19. Журнал Инструктор по физкультуре №4/ 2013 - Москва ТЦ «Сфера», 2013г.
20. Кнышев А. К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986г.

Интернет ресурсы:

1. VideoTrainingVV (Канал Видео тренировки на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола.
2. Дневник Конеджера - первый сайт Проекта «Индивидуальная подготовка юных футболистов».
3. Футбол-удары.рф - Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов.