

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 75 г. Челябинска»
454010, г. Челябинск, ул. Дзержинского 83-б, тел: 8(351)734-24-88, E-mail: madouds75@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ «ДС №75 г. Челябинска»
Протокол №1 от 31.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«ДС №75 г. Челябинска»
Л.В. Ларина/
Пр № 01-34 от 31.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Школа мяча»

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Борисова Людмила Михайловна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ «ДС №75 г. Челябинска»

Челябинск 2021

Содержание

I.	Целевой раздел программы	Стр.
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Обоснование актуальности	3
1.3	Цели и задачи реализации программы	4
1.4	Принципы построения программы	5
1.5	Характеристика возрастных особенностей воспитанников	6
1.6	Планируемые результаты освоения программы	7
II.	Содержательный раздел программы	10
2.1	Особенности образовательной деятельности (формы и методы работы)	10
2.2	Учебный план	16
2.3	Тематический план занятий	17
III.	Организационный раздел программы	20
3.1	Материально-техническое обеспечение	20
3.2	Программно-методическое обеспечение	21
3.3	Мониторинг освоения программы (Контрольно-измерительный материал для оценки индивидуального развития воспитанников)	22
	Литература	25
	Приложение. Перечень игр и упражнений	27

I. Целевой Раздел

1.1. Пояснительная записка.

Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, воспитывает волевые качества личности.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол.

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

Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

Для детей мяч, это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, в мяч играют в помещении и на улице. В игре принимает участие различное количество детей.

Программа дополнительного образования разработана на основе учебно- методического пособия для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений «Школа Мяча». Н.И. Николаева. И парциальной программы «Баскетбол для дошкольников» Э.Й. Адашкявичене.

1.2. Обоснование актуальности

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катание мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют

пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача – научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это не удивительно. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать, позволяет освоить правила и элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.

1.3. Цель, задачи программы

Цель программы:

сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей на основе игр и упражнений с мячом.

Задачи программы:

1. Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
2. Обучение основам техники владения мячом и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
3. Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
4. Пропаганда физической культуры и спорта.
5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.

1.4. Принципы построения программы

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Принципы построения программы

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью,

вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Программа направлена на:

- Формирование навыков двигательной активности;
- Установление ошибок в выполнении упражнений;
- Развитие точности в выполнении упражнений.

1.5. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексy у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения по программе дети освоили.

- Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.
- Бросание мяча вверх, вниз, перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
- Бросание мяча вверх, с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.
- Удары мяча об пол с хлопком в ладони, поворотом кругом и ловля его.
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
- Ходьба с перебрасыванием мяча и ловля его двумя руками.
- Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).
- Ведение мяча на месте.
- Ведение мяча вокруг себя.
- Ведение мяча, продвигаясь шагом.
- Ведение мяча с изменением:
 - Направления движения,
 - Скорости передвижения,
 - Высоты отскока.
- Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.
- Ведение мяча, остановка и передача мяча.
- «Бросок мяча в парах», «Метко в корзину».
- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
- Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.
- Передача мяча двумя руками от груди придвижении парами.
- Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.
- Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
- Передача мяча в тройках, пятерках.

- Передача мяча парами при противодействии защитника.
- Должны иметь прирост показателей развития основных двигательных качеств.

- Осуществлять соревновательную деятельность по программным видам спорта; участвовать в соревнованиях по тестированию, рекомендованному в программном материале.

Промежуточные планируемые результаты

4 – 5 лет:

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.
- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.
- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта (волейбол, баскетбол, футбол,)
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (баскетбол, волейбол, футбол).

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности образовательной деятельности

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, малыш должен научиться брать, держать и переносить мяч двумя руками и одной рукой. С этой целью проводится игра «Догони мяч». Дети с живым интересом, весело бегут за мячами, собирают их, приносят и кладут в корзину. Большие мячи они берут и несут двумя руками, а маленькие – одной. Дети младшей группы учатся прокатывать, бросать мяч. Главное в работе с мячом для малышей – обеспечить возможность произвольно упражняться в действиях с мячом, чтобы у них появились непринужденность в движениях (держать мяч, брать, класть, переносить).

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.

В старшей группе 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 его в разных направлениях. Много времени надо уделять упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, по кругу, в кругах с водящими. Не все дети в старшей группе достаточно ловки при

ловле мячей. Они еще не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед собой основная задача – погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. При ловле мяча чрезвычайно важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть.

В играх и упражнениях с мячом нужно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать. В старшей группе дети должны уметь подбрасывать и ловить мяч после отскока от земли, пола не менее 10 раз подряд. Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми. Хорошему владению мячом способствуют и разнообразные индивидуальные упражнения «Школа мяча».

В таких упражнениях, как подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком, с поворотом вокруг себя, следует учить детей подбрасывать мяч повыше и прямо над собой, чтобы успеть похлопать в ладоши или повернуться вокруг себя и поймать мяч.

В работе со старшими дошкольниками имеют место упражнения в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняются с увеличением высоты подбрасывания, количества подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений обращают внимание детей на фазы: Приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно.

Необходимо следить, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится

немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчает прием мяча. Во время ловли мяча ребенку необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки.

Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол как на месте, так и с продвижением вперед. Поступательное движение мячу придают главным образом движения кисти и предплечья. Вести мяч вначале надо на небольшой скорости в прямом направлении, затем с поворотом по кругу и т.д. Дети упражняются в ведении мяча правой и левой руками.

Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств - ловкости, точности, быстроты, чувство ритма, силы, выносливости. Например (для развития ловкости): подбрасывание и ловля мячей из разных положений – стоя на коленях, сидя по-турецки, другие упражнения из «Школы мяча».

На занятиях и в самостоятельных играх у детей седьмого года совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает, ловит. Передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты: «Гонка мячей», «Лови, бросай, упасть не давай».

Совершенствуются и навыки ловли широко используются упражнения из «Школы мяча». Дети должны уметь перебрасывать друг другу мячи двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли (пола). Перебрасывание проводится не только в произвольном темпе, но и под счет. Дети упражняются в перебрасывании мяча и во время передвижения в парах, стоя на месте, из разных исходных положений, через сетку.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой руками. Становится возможным ведение мяча на большой скорости, на

значительном расстоянии (20 – 30м), выполнение при этом дополнительных заданий. Например, ведя мяч, пробежать «змейкой» между расставленными кеглями, вести мяч и подпрыгивать. В результате упражнений, движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Чтобы проверить степень владения мячом, ребенку можно предложить вести мяч с закрытыми глазами, а также вести низко, у самого пола. Дети могут выполнять сложные точные движения с мячом, развивая ловкость: удары об стенку с заданиями, «Вперед с мячом», «Не теряй мяч», «Передай мяч», «Пройди с мячом».

Со старшей группы начинают разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, волейбол, баскетбол. Игры 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. В начале обучения спортивным играм внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем применяются упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить с целью закрепления правильного навыка. После этого проводятся упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения: «Мяч с горки», «Прогони мяч», «Бросай мяч», «Чей мяч быстрее».

Помимо упражнений в катании, бросании, ловле, отбивании мяча, дети выполняют упражнения развивающего характера. Общеразвивающие упражнения с мячами занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Следует начинать выполнять их с детьми младшего возраста, эти упражнения очень интересны и увлекательны. Общеразвивающие упражнения с мячами чаще всего проводят в сочетании с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. Если в начале

занятия проводятся общеразвивающие упражнения с мячами, то после них удобно организовать такие упражнения, как катание мяча, перебрасывание, метание в цель.

Начиная с младшего возраста, можно посвятить все занятие работе с мячом. Например: «Веселый мяч», «Быстрый мяч», «Школа мяча». Такое сочетание упражнений на одном занятии обогащает действия детей с мячом, облегчает организацию и проведение занятий.

В своей работе надо использовать мячи разных размеров. Детям младшего возраста затруднительны действия с маленькими мячами, поэтому им следует давать в основном большие мячи. А вот дети постарше пользуются как большими, так и маленькими мячами в зависимости от характера упражнений. Для таких, как переключивание мяча из одной руки в другую над головой, и за спиной, под ногой, удобен мяч малого размера. А для передачи двумя руками рядом стоящему ребенку через голову лучше пользоваться большими мячами.

Раздача и сбор мячей на занятии проводится разными приемами. Малышам, например, можно раздавать мячи, или они берут сами, можно катить мячи им по очереди. Старшие берут пособия самостоятельно, проходят в колонне друг за другом.

Мячи разных размеров используются и в других основных движениях – таких, как метание. Надо обучать детей метанию в цель и на дальность. При проведении упражнений в метании мячей дети учатся метать правильно: делать хороший замах, энергичный бросок, правильно ставить ноги при метании. С самого начала приучаются дети бросать мяч повыше, так как при более высокой траектории полета он летит дальше. Для этой цели даются задания: бросать мячи через веревку (сетку), натянутую несколько выше уровня головы ребенка.

Метание в цель является более сложным упражнением, оно требует сосредоточенности, точности броска, умения соразмерять силу броска с расстоянием. Опыт показывает, что особенно удается метание мальчикам:

их движения более ловки, броски энергичны. Они бросают мячи, мешочки дальше и лучше попадают в цель, чем девочки.

Также мяч участвует в таких основных движениях, как прыжки, равновесие, ходьба, бег, лазанье. Мяч в них используется как зрительный ориентир (допрыгаем до мяча, перепрыгнем мяч, бег и ходьба с перешагиванием через мяч); непосредственно выполняя с ним задание – ползание на четвереньках, толкая мяч головой (в подготовительной группе это задание усложняется: ползание на четвереньках, толкая мяч головой, по гимнастической скамейке). Для развития чувства равновесия дети балансируют на набивном мяче; ходят по гимнастической скамейке, отбивая мяч.

Дети знакомятся с оздоровительными мячами – фитболами. Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физическим механизмом их действия на позвоночный столб и как следствие – на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища.

Работа с оздоровительными мячами является частью физкультурного занятия – это общеразвивающие упражнения, игры – соревнования или подвижная игра, придуманная детьми, - «Пятнашки на улиточках». Занятия с оздоровительными мячами – одни из любимых.

Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх: «Мяч кверху», «Ловишки с мячом», «Вышибалы». Действия с мячом следует как можно чаще включать в физкультурно-оздоровительную работу.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия в «Школе мяча» формируют характер, закаляют волю человека, приучают, его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Систематические тренировки,

подготовка к соревнованиям, достижение достаточно высоких спортивных результатов не возможно без соблюдения правильного режима. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает чувство коллективизма, ответственность за полученное дело.

2.1. Учебно-тематический план

Программа рассчитана на одаренных детей с хорошими физическими данными 4 - 7 лет. Занятие проводится в группе по 8-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводятся занятия два раза в неделю. В год проводится 70 занятий. Продолжительность занятия 20-30 минут.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия
1.	Организационная работа	1	1	1
2.	Меры предупреждения травм на занятии по работе с мячом	1	1	-
ИТОГО		2	2	1
4.	Диагностика	6	-	6
5.	Общая и специальная подготовка	6	1	5
6.	Бросание	14	1	11
7.	Отбивание	13	2	11
8.	Метание	5	2	3
9.	Ведение	13	2	11
10.	Подвижные игры	11	1	10
11.	Городские мероприятия (выступления на соревнованиях)	2	-	2
ИТОГО		70	10	60

Структура занятия

Занятие по программе имеет определенную структуру и состоит из четырёх частей: вводная часть, подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

В вводную часть входит построение, организация внимания воспитанников, проверка присутствующих, сообщение главных задач занятия, она занимает 2-3 минуты.

Подготовительная часть занятия по продолжительности занимает 8-10 минут призвана подвести воспитанников к решению основных задач занятия. С этой целью проводится медленный бег и общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

В основной части по продолжительности 10-15 минут приобретаются и совершенствуются умения и навыки.

Задача заключительной части, которая занимает 3-5 минут – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

2.3. Тематическое планирование по разделу «Школа мяча»

№	Средняя группа
1.	Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90- 40см, длина 2-3м)
2.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 5 раз подряд.
3.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 5 раз подряд.
4.	Отбивание одной рукой не менее 5 раз подряд.
5.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении.
6.	Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками.
7.	Перебрасывание мяча через сетку.
8.	Забрасывание в баскетбольное кольцо.
9.	Отбивание правой и левой рукой в движении
10.	Передача мяча друг другу стоя и сидя.

11.	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя.
12.	Удержание мяча на вытянутой руке
13.	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
14.	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, разными способами, в разных направлениях.
№	Старшая группа
1.	Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90- 40см, длина 3-4м)
2.	Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.
3.	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.
4.	Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.
5.	Подбрасывание с хлопком и другими заданиями в движении.
6.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.
7.	Отбивание одной рукой не менее 10 раз подряд.
8.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении.
9.	Отбивание правой и левой рукой в движении (расстояние 5-6 м).
10.	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.
11.	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных направлениях.
12.	Перебрасывание мяча через сетку.
13.	Забрасывание в баскетбольное кольцо.
14.	Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками.
№	Подготовительная к школе группа
1.	Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2.	Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3.	«Школа мяча» стоя на месте.
4.	Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4м).
5.	Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).

6.	Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.
7.	Перебрасывание мячей друг другу во время бега.
8.	Перебрасывание через сетку.
9.	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.
10.	Передавание мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.
11.	Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
12.	Отбивание мяча в движении по кругу.
13.	Ведение мяча с дополнительным заданием (поворотами).
14.	Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
15.	Ведение мяча, продвигаясь бегом.
16.	Ведение мяча прыжками.
17.	Бросание мяча в цель из И.п. стоя на коленях, сидя.
18.	Бросание мяча в даль до указанных ориентиров.
19.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
20.	«Школа мяча» у стенки.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа «Школа мяча» реализуется в спортивном зале площадью 110 м.кв. В зале имеется все необходимое оборудование для учебно-тренировочной работы:

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1.	Модули для хранения инвентаря и оборудования		5
2.	Коврик массажный со следочками		1
3.	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	20
4.	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	30
5.	Кегли (набор)		30
6.	Кольцеброс (набор)		2
7.	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	20
8.	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	40
9.	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	10
10.	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	12
11.	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	3
12.	Мяч-массажер		30
13.	Обруч большой	Диаметр 100 см	6
14.	Серсо (набор)		2
15.	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
16.	Мяч средний	Диаметр 15 см	40
17.	Фитболы	45, 55, 65	21
18.	Коврики гимнастические	60 x 110	30
19.	Скамья гимнастическая	250 x 20; 250 x 30; 250 x 40	5
20.	Щит баскетбольный	70 x 70	2

21.	Стойка баскетбольная		2
22.	Сетка для перебрасывания мяча		1
23.	Щит для метания в цель	40 x 40	2
24.	Музыкальный центр	Samsung	1
25.	Медиатека		1
26.	Картотека игр и упражнений с мячом		1

3.2. Программно-методическое обеспечение

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.: Просвещение, 1983.
3. Николаева Н.И. Школа мяча. – «Детство- пресс», 2008.
4. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – «Детство- пресс», 2015.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

3.3. Мониторинг освоения программы

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Руководитель секции должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

Средняя группа.

Низкий. Неуверенно выполняет основные упражнения с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

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

Высокий. Уверенно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом.

Старшая группа.

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

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

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

Подготовительная к школе группа.

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

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

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

Сроки проведения диагностики

- Первичная диагностика – сентябрь.
- Итоговая диагностика – апрель.

№	Показатели	Отметка о выполнении (+, -)	Примечание
1.	Передача мяча		
	от груди в стенку и ловля его		
	от груди в парах		
	с низу		

	из-за головы		
	в движении от груди		
	в шеренге по кругу в право, влево		
	в тройках, пятерках по кругу		
2.	Ведение мяча		
	На месте		
	Продвигаясь шагом		
	Со сменой направления движения		
	со сменой скорости передвижения		
	правой, левой руками		
3.	Высота отскока		
	«низкое отбивание»		
	«высокое отбивание»		
4.	Забрасывание		
	любым способом		
	в цель двумя руками от груди		
	в кольцо двумя руками от груди		
5.	Ведение и забрасывание мяча в кольцо		
6.	Самостоятельно составляет простые варианты упражнения с мячом		

Литература

1. Вавилова Е.Н. «Учимся бегать, прыгать, лазать и метать» пособие 2005г.
2. Глазырина Л.Д. «Физ. культура дошкольника» пособия 1999г.
3. Ермак Н.Н. «Мир вашего ребёнка» пособия 2004 г.
4. Кудрявцев В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления» 2000 г.
5. Михалёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособия 1998г.
6. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей» пособия 1986г.
7. Змановский Ю.Ф. «Воспитаите детей здоровыми» пособия 1989г.
8. Алемовская В.Т. «Как воспитать здорового ребёнка» пособия 1999г.
9. Антонов Ю. Е. Кузнецова М.Н. Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник» 2000г.
10. Викулов А.В. «Развитие физических способностей детей» пособие 1996г.
11. Волошина «Играйте на здоровье» (программа и технологии) 2004г.
12. Утробина «Занимательная физкультура» пособие 2000г.
13. Кузнецова «Оздоровление детей» пособие 2002г.
14. Ветошкина «Воспитываем силу, гибкость, выносливость» пособие 2005г.
15. Яковлева Л.В. «Программа Старт» пособие 1996-97г.
16. Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. «Физ.культура в дошкольном детстве» 2004г.
17. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» (Здоровье - сберегающие технологии) 2006г.
18. Журналы Дошкольное воспитание.
19. «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста» В.А. Муравьёва. Н.Н. Назарова.
20. «Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Е.Н. Вавилова.

- 21.«Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашкявичене.
- 22.«Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошина.
- 23.«Физкультура в начальной школе» Г.П. Болонов.
- 24.«Дифференцированные занятия по физ. культуре » М.А. Рунова.
- 25.Ритмопластика, пластик-шоу А.И. Бурениной, Н Ефименко.
- 26..Техника аутотренинга, релаксации, дыхательной гимнастики.
- 27.Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет. – М., 2004.
- 28.Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
- 29.Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет. – М.: Здоровый малыш, 2007.
- 30.Завьялова Т.П., Короткова Е.А., Стародубцева И.В. Как определить физическую подготовленность детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – Тюмень: ТОГИРРО, 2001.
- 31.Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.: Просвещение, 1983.
- 32.Николаева Н.И. Школа мяча. – «Детство- пресс», 2008.
- 33.Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – «Детство- пресс», 2015.
- 34.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.

Приложение

Перечень игр и упражнений.

Октябрь – Май.

Игры и упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости знакомые движения усложняются, добавляются новые варианты. Точность двигательных умений.

1. « Поменяемся местами». О кругу положена верёвка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от верёвки. По сигналу взрослого, продолжая бежать, не останавливаясь, меняются местами.
2. « Обеги мяч». Ребёнок толчком двух рук катит мяч в прямом направлении и бежит за ним, обегая мяч змейкой.
3. « Не задень». По кругу расставлены кегли расстояние 50-60 см одна от другой. участники идут по кругу за кеглями. По сигналу поворачиваются в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.
4. « Пролезь в обруч». Обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; Держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него. Не опускаясь перехватить наверху обруч другой рукой.
5. Обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо. Вытягивая вперед руки и опираясь на них.
6. « Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руки опираются о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед на расстояние -3 метра, не отпуская мяч.
7. « Разойдись – не упади». Двое детей идут по скамейке с разных сторон, встретившись, расходятся. Держась друг за друга. И продолжать движение.
8. «С мячом под дугой» проползти на четвереньках под дугой высота -40 см. толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 метра.
9. « Спрыгни . повернись». Срыгнуть с высоты 35-40 см с поворотом на 45*.
- 10.« Не теряй мяч». Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.
- 11.« Не задень верёвку». Вращая длинную верёвку:
- 12.Прыжки через качающуюся верёвку на двух, и одной ноге. С ноги на ногу, стоя лицом или боком к верёвке.
- 13.Бег под верёвкой с прямого разбега.
- 14.Прыжки через верёвку по одному или о два.

Игры и упражнения на развитие ловкости, внимания, быстроты

1. Падающая палка. Водящий, поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, называет номер какого-либо игрока, а сам отбегает в сторону. Если игрок не успел подхватить палку — вылетает из игры.
2. Бег уступами. Игроки делятся на две команды. По команде первые игроки бегут до первой линии, обегая флажок, возвращаются обратно. Вторые игроки бегут до второй линии и возвращаются обратно и т.д.
3. Мяч в игре. Игроки стоят в кругу, перебрасывая мяч от одного к другому в любом направлении. Тот, кто не поймал мяч, вылетает из игры. Игру можно проводить с двумя-тремя мячами.
4. Бег с обручами. Игроки делятся на две-три команды, передвигаются вперед по прямой или зигзагообразно, катя перед собой палкой обруч.
5. Встречный бег. Игроки делятся на две команды и встают друг напротив друга. По команде игроки команд меняются местами.
6. Эстафета с вращающимся обручем. Две команды пробрасывают обруч, вращая его вперед, так, чтобы обруч вернулся к игроку; при этом игроки меняются местами.
7. Эстафета по кругу. Две команды выстраиваются в колонну у общего круга. Бег во взаимно противоположные стороны.
8. Эстафета с мячом. Играют две команды. Первый игрок передает мяч одним из указанных способов, другой, оббегая команду соперника, встает на место первого.
9. Играющие стоят в двух шеренгах, можно принимать различные положения. По команде должны поменять место расположения, используют различные варианты.
10. Вороны и воробьи. Играющие делятся на две команды, одна стоит за чертой. По сигналу игроки первой команды убегают, игроки второй команды их догоняют.
11. Кто быстрее? Играющие делятся на две команды, стоят вдоль одной линии. Водящий стоит за их спинами на расстоянии трех метров и неожиданно пробрасывает мяч над головой играющих. Побеждает тот, кто быстрее поймает мяч.
12. Третий лишний. Игроки встают по два по кругу. Водящий, осалив игрока, убегает. Осаленный должен бежать в противоположную сторону и успеть встать на свое место.
13. Соревнование номеров. Играющие располагаются равномерно по кругу сидя. Получается несколько команд. Водящий громко объявляет номер. Данные номера встают и оббегают круг. Побеждает тот, кто первым вернулся на свое место.
14. Кто раньше? Две группы стоят на противоположных сторонах, по сигналу все бегут к флажкам или к другим предметам — там и разбирают их. Проигрывает тот, кто не успел выбрать предмет.
15. Эстафета по-пластунски. Две команды стоят в колонне, ноги врозь. По сигналу последний проползает под ногами и встает вперед.

Игровые упражнения:

1. «Прямо змейкой» (бег по прямой, зигзагом по сигналу).
2. «Набери скорость» (бег с ускорением)
3. «Крестики» (бег скрестным шагом)
4. «Слушай сигнал» (бег с быстрой остановкой и поворотом)
5. «У ребят порядок строгий» - ходьба и бег с заданием.
6. «Поворот» - ходьба и бег в колонне с мешочком в руках, по сигналу – поворот кругом, постоять на одной ноге.
7. «Остановись» - ходьба в рассыпную. По сигналу остановка возле мешочка, нога на мешочке, руки в стороны, постоять.
8. «детки и кот» - прыжки, бег.
9. «Остановись» - дети ходят по залу в рассыпную. Мешочки лежат на полу, по сигналу остановиться около мешочка, ногу поставить на мешочек. Руки в стороны, постоять.
9. «Пустое место» - пятнашки с вызовом.
10. «Удочка» - прыжки через вращающуюся веревку.
11. «Сороконожки» - присев, упор сзади. Перебраться за линию.
12. «Дружные ребята» - гуськом, крепко, держась, за пояс друг друга, дойти до флажка.
13. «Обратный поезд» - бег прямо и спиной вперед.
14. «Шишки, желуди, орехи» - в середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становясь лицом к центр один за другим, первые в 3-4 шагах от водящего. Ведущий дает названия всем играющим, по сигналу водящего играющие, которых назвали, меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запрещается вызванным игрокам оставаться на месте

Развитие способности к равновесию.

Способность сохранять устойчивость позы в различных положениях тела или при выполнении движений имеет жизненно очень важное значение. Для развития динамического, статического равновесия, умения балансировать небольшими предметами на подвижной опоре рекомендуется следующие задания.

Упражнения для развития динамического равновесия.

Различные виды ходьбы по горизонтальной и наклонной скамейке (приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы).

Ходьба по шнуру, по горизонтальной и наклонной скамейке с различными движениями (с перешагиванием предметов из одной руки в другую, хлопками и т.д.).

Ходьба по горизонтальной или наклонной (под углом до 30 градусов) скамейке, ходьба по шнуру спиной вперёд, с закрытыми глазами, по шнуру, лежащему змейкой.

Прыжки на одной ноге по шнуру.

Ходьба по шнуру с подбрасыванием (или отбиванием о пол) мяча.

Упражнения для статического равновесия.

И.п. – стойка ноги врозь, мяч (флажок) в правой руке; 1-2 – подняться на носки, руки в стороны, 3-4 – руки вверх, переложить мяч (флажок) в левую руку, 5-6 – руки в стороны, 7-8 – опуститься на всю ступню.

И.п. – руки на поясе: 1-согнуть правую ногу вперёд, 2-согнуть правую ногу в сторону, 3-согнуть правую ногу вперёд, 4-и.п.; 5-8 – то же левой ногой.

И.п. – о.с; 1-2 – стойка на носках, руки вверх, 3-4 – согнуть колени, не опускаясь на всю ступню, руки вперёд, 5-6 – стойка на носках, руки вверх, 7-8 – и.п.

Игра «Совушка». По команде «День» – играющие бегают по залу, по команде «Ночь» принимают положение: стойка на одной ноге (усложненный вариант: стойка на заранее условленной – правой или левой – ноге). Так равновесие на одной ноге после бега детям удерживать сложно, небольшие подскоки строго не судятся, но невыполнение требования стоять на заранее условленной ноге должны подмечаться. От детей более старшего возраста необходимо требовать строгого выполнения статического равновесия.

Упражнения для развития способности к балансированию.

Стоя на месте, удерживать предметы (палку, мяч, кеглю и т.д.) на раскрытой ладони.

Перенести предметы (мяч, палку, кеглю и т.п.) по качающейся доске (для создания подвижной опоры подкладывается гимнастическая палка).

Развитие способности к реакции.

Для развития данной способности необходимо применять различные специальные упражнения, которые можно включать в комплексы ОРУ, эстафеты, подвижные игры с быстро меняющимися заданиями.

Различные броски и ловля мяча в парах (с отскоком и без отскока); усложнённый вариант: перед ловлей выполнить хлопок.

Смена вида движения при изменении мелодии. В начале года предлагаются контрастные по ритму мелодии. Усложнённый вариант: смена движений при изменении темпа или громкости звучащей музыки.

Игра «Светофор». При предъявлении круга определённого цвета дети выполняют заранее обусловленные движения, например: красный круг – упор присев, жёлтый – о.с, зеленый – ходьба на месте или различные движения руками.

Подвижные игры: «Птичка и кошка», «Ловишки», «Два мороза» и т.п.

Развитие способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Эта способность развивается при выполнении основных видов движений, но с предъявлением повышенных требований к точности их выполнения.

И.п. – о.с (солдат): 1-2 – руки в стороны книзу (ракета), 3-4 – руки в стороны (самолёт), 5-6 - руки вверх наружу (дерево), 7-8 – руки вверх (стрела).

Прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам.

Бег и прыжки по размёткам, сделанным на разном расстоянии друг от друга (от 20 до 50 см).

Чередование метания различными по весу и форме предметами.

Развитие способности к ориентированию в пространстве.

Под этой способностью понимают умение своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Упражнения на ориентирование в пространстве тесно связаны с другими координационными упражнениями, особенно на точность воспроизведения параметров движения:

1. Всевозможные метания в цель;
2. Прокатывание мяча по узкому коридору (ширина 20см).
3. Бег с изменением направления (змейкой, челночный бег, бег с обеганием предметов);
4. Прыжки с поворотами;
5. Подвижные игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет», «Пилоты», «Найди себе пару» и т.д.

Развитие способности к согласованности движений.

Под этой способностью понимается умение согласованно выполнять различные движения отдельными частями тела (руками, ногами, туловищем).

Рекомендуемые упражнения:

1. И.п. – о.с.: 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку вперёд, 6 – левую руку вперёд, 7 – правую ногу вниз, 8 – и.п.
2. И.п. – о.с.: 1 – правую руку в сторону, левую вперёд, 2 – руки вверх, 3 – левую руку в сторону, правую вперёд, 4 – и.п.
3. Аналогичные упражнения для ног выполняются в положении сидя и лёжа на полу.
4. И.п. – полуприсед, руки внизу: 1 – выпрямляясь, правую руку вперёд, левую назад, 2 – и.п., 3 – выпрямляясь, левую руку вперёд, правую назад, 4 – и.п.
5. Спрыгивание с высоты (до 40 см) прыжки с места.

Методика развития координационных способностей.

Основной путь развития и совершенствования координационных способностей в дошкольном возрасте – овладение двигательными действиями.

Для решения этой задачи в физкультурные занятия следует включать разнообразные упражнения, которые оказывают воздействие на одновременное развитие многих координационных способностей. Упражнения «на координацию» могут быть включены в любую часть

физкультурного занятия: в вводную – знакомые движения, выполняемые в комплексе (так называемая полоса препятствия), несложные игровые задания, в основную часть – в комплексе ОРУ упражнений и в специальные на овладение основными видами движений; в заключительную часть – в подвижные игры.

Особенностью КС в дошкольном возрасте является правильное соотношение методов, стандартно-повторного и вариативного упражнений. Первый метод используется при разучивании новых, относительно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь при неоднократном их повторении.

После овладения двигательным действием для развития КС необходимо использовать второй метод вариативного упражнения, заключающийся в изменении способов и условий выполнения двигательного действия (изменение исходных и конечных положений, выполнении упражнения с закрытыми глазами, с ускорением или замедленном темпа, варьирование правил игры и т.п.)

В комплексе О.Р.У. сложные в координационном отношении задания, как правило, предлагаются последними. Каждое задание обычно повторяется 4-5 раз.

При выполнении упражнений поточным методом (задания на равновесие, ползание и т.д.) число повторений не должно превышать 2-5 раз. В зависимости от сложности задания интервал между подходами от 40 сек. до 2 мин.

Среди приёмов, помогающих более эффективно развивать КС, особое место принадлежит методу контрастных заданий. Резко отличающиеся по характеру движения легче запоминаются.

Одним из важных приёмов развития КС у детей дошкольного возраста является громкое проговаривание двигательных действий. Это помогает лучше понять их и запомнить.

Как показывают мои наблюдения, многие дети легко справляются с предложенными заданиями, и поэтому им следует предлагать усложнённые варианты упражнений

Любое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной двигательной задачи. Чем сложнее задача, тем выше требования к согласованности движений, выполняемых одновременно или последовательно. Другими словами, выше требования к координации движений. Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем координационных способностей. Двигательное действие считается правильным, если оно соответствует двигательной задаче (пространственные, временные и силовые характеристики), т.е. если действие выполнено достаточно точно. Точность двигательных действий – второе мерило координационных способностей.

Координационные способности определяются, во-первых, как способности быстро овладевать новыми двигательными действиями и, во-

вторых, как способности быстро перестраивать двигательную деятельность во внезапно меняющейся обстановке. Координационные способности – это сложный комплекс свойств, не имеющий единого критерия для оценки.

Любое движение, каким бы новым оно ни, оказалось, всегда выполняется на основе старых координационных связей. Чем больше у дошкольника запас двигательных умений и навыков, тем легче он усваивает новые движения, ещё развивая координационные способности.

Двигательные способности во многом зависят от наследственно обусловленных факторов, достаточно консервативных, стабильных. На быстроту обучения двигательным действиям больше влияют наследственные факторы, чем следовые, что прямо связано и с точностью движений (по пространственным, временным и силовым параметрам). Более простые в координационном отношении действия в большей мере наследственно определены, чем сложные действия. Продолжительные исследования, связанные с искусством движений, выявили, что от способности дошкольника точно оценивать временные, пространственные и силовые параметры движений во многом зависит быстрота освоения сложнокоординационных упражнений.

Данные возрастной физиологии, педагогики и психологии свидетельствуют о том, что наиболее существенный естественный прирост координационных способностей происходит в 4-5 лет. Если в этот период эффективно воздействовать на эти способности, то к 7-10 годам организм ребёнка будет готов для высокого их развития

Желаемые результаты, прежде всего, дадут средства и методы наглядного обучения – показ, демонстрация наглядных пособий, - всё формирует зрительные восприятия.

Улучшать координационные способности методически рекомендуется, используя два типа подходов и частных приёмов. Первый – это выполнение (строго регламентированное варьирование) заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы в точно обусловленных рамках. Например, выполнение конкретного прыжка из различных исходных положений, с разной спортивной техникой, в различных комбинациях. Задания по варьированию требуют умения точно регулировать свои движения и способствуют совершенствованию специфических ощущений, восприятий, представлений, координационных способностей. Значение таких приёмов, как варьирование исходных положений, отдельных элементов и связок, комбинаций, в частности в гимнастике, заключается в том, что они уменьшают вероятность срывов. Второй тип приёмов – это не строго регламентированное варьирование. К ним относятся, например, игры: варьирование с использованием в занятиях необычных условий естественной среды, инвентаря, оборудования, правил игры.

Выбирая двигательные задания, направленные на развитие координационных способностей дошкольников и повышение точности их двигательных действий, следует соблюдать определяющие критерии –

новизна, необычность и зависящая от них координационная трудность. Ведущим методическим приёмом становится необычность при выполнении привычных действий. Нормирование нагрузок и отдыха при заданиях «на точность» учитывает в первую очередь то, что упражнения требуют предельной сосредоточенности внимания, тонких дифференцировок, значительной волевой собранности воспитанников.

Непосредственная целевая установка для заданий на точность – это точное, координированное воспроизведение эталонных параметров амплитуды, направления движения или положения тела; точное изменение какого-либо параметров (например, увеличить амплитуду маха на определённый угол).

Успешному выполнению заданий помогают некоторые методические приёмы и условия: моделирование заданных положений и перемещений тела на специальных макетах, прочувствование параметров движений на тренажёрах (с помощью педагога или партнёра); введение дополнительных наглядных ориентиров («достать пяткой до лампочки»). Иногда полезно активизировать все анализаторы за счет временного «выключения» или ограничения зрительного самоконтроля. Возможное при этом ухудшение качества движения вначале сменяется нередко существенным повышением их точности в нормальных условиях.

Для совершенствования функции вестибулярного аппарата используют ряд подготовительных упражнений, методических приёмов и специальных технических средств. Например, упражнения с вращениями в различных условиях и с помощью специальных вращательных тренажёров, которые позволяют без больших усилий многократно прочувствовать ощущения в строго заданных плоскостях. Такая «пассивная тренировка» может быть весьма эффективной.

Упражнения на координацию и точность двигательных действий выполняются в большинстве случаев в первой половине основной части занятия. Число повторений определяется динамикой усвоения упражнений, но обычно это по 5-6 попыток (в некоторых случаях 10-12) в каждой серии элементов. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать относительно полное восстановление (50-60 сек. между сериями – 3 мин.).

Задания варьируются по правилу «от лёгкого к трудному». Воспитанник вначале может выполнять серию попыток с относительно высокой точностью. После того, как удаётся 90% попыток с необходимой координационной точностью, требования повышаются и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться достаточно автоматически. Далее они теряют свою ценность. Требуются новые.

При формировании двигательных представлений широко применяются регуляторы движений: ограничители, указатели направлений, фиксаторы внимания, стимуляторы усилий. Полезно также взаимное обучение и контроль за точностью двигательных действий

Комплекс упражнений.

1. Беговые, ОРУ и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.
2. Симметричные и ассиметричные прыжки типа «классиков» с максимальной скоростью, в половину скорости; упражнения на точность приземления.
3. Воспроизведение музыкального ритма хлопками, притопыванием, исполнение при ходьбе движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.
4. Повороты на месте переступанием (на 180, 360, град.) в обе стороны, с закрытыми глазами, на «точность поворота»; повороты на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в два раза медленнее; прыжки с поворотом на 90, 180 град. В обе стороны «на точность»; то же с закрытыми глазами.
5. Челночный бег 3x10м за определённое время от лучшего результата; фиксация статических поз («ласточка», «пистолетик», «цапля») в течение 3, 5 сек. с различным положением рук и свободной ноги (игра «Фигура во времени»).
6. Прыжки в обе стороны из необычных исходных положений, с необычным положением рук и ног.
7. Толчок набивного мяча (0,5 кг, 1,0 кг) в полную силу, в два раза ближе.
8. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.
9. Вращение на лонже в положении группировки и ноги врозь с разной скоростью, с определённым количеством оборотов, в разных положениях, за определённое время.
10. Ходьба по узкой скамейке (7м) за назначенное время.
11. Игры для развития сенсомоторики: «Дружный хлопок», «Точное повторение», «Считать время», «Пятнашки – жди время», «Рукопожатие», «Запуск спутника», «Точный прыжок».
12. Игры для проявления внимания: «Спор зимы и весны», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Невод», «Круговая охота», «Запомни своё место в строю», «Запомни много команд», «Запрещённое движение», «Делай наоборот», «Посчитай флажки».
13. Методики – упражнения: минимальное приращение временного интервала; минимальное приращение пространственного интервала; минимальное приращение усилия при прыжке вверх с места; самоконтроль быстроты сенсомоторного реагирования; восприятие воспроизведение по памяти, совершаемых действий по пространственным, временным и динамическим характеристикам движения.