

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
– детский сад №174

Принята на заседании  
Педагогического совета  
(протокол №6 от 31.08.2024г.)

Утверждена приказом  
МБДОУ – детский сад № 174  
приказ №30 от 31.08.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Школа мяча»**

Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень программы: базовый

Екатеринбург

## Содержание

<b>Раздел 1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	<b>5</b>
<b>1.3.</b>	Содержание программы	<b>6</b>
<b>1.4.</b>	Планируемые результаты	<b>9</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>10</b>
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график	<b>10</b>
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение	<b>11</b>
<b>2.3.</b>	Формы аттестации	<b>11</b>
<b>2.4.</b>	Контрольно-измерительные материалы	<b>11</b>
<b>2.5.</b>	Методические материалы	<b>12</b>
<b>2.6</b>	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	<b>15</b>
	Список литературы	<b>17</b>

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «**Школа мяча**» имеет физкультурно – спортивную направленность, соответствует следующим основным нормативно-правовым актам в сфере дополнительного и дошкольного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

#### **Актуальность**

В современном мире, исходя из статистики и данных медицины, можно понять, что дети в дошкольном возрасте испытывают двигательный дефицит. Он приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

## **Отличительные особенности, новизна**

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма 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.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) - прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве 2 детской игры.

Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 5 до 7 лет. Для обучения принимаются все желающие, предоставившие справку о состоянии здоровья.

**Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 - 7 лет, учитываемых при реализации программы, чтобы она была результативной.**

**Характеристика физического развития детей пятого года жизни.** На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом.

**Характеристика физического развития детей шестого года жизни.** На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

**Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.** На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

### **Особенности организации образовательного процесса, формы и режим образовательной деятельности**

#### **Объем и срок освоения программы**

Объем обучающей части программы – 72 часа (учебно-тематический план)

Программа рассчитана на 1 учебный год.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель программы «Школа мяча»** - сформировать у детей навыки владения мячом при всестороннем двигательном и физическом развитии

#### **Задачи.**

#### **Образовательные:**

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

- обучить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила,
- выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации.

#### **Воспитательные:**

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### **Содержание программы**

В учебно-тематическом плане отражается перечень модулей и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой (теоретические и практические виды занятий).

№	Название модуля, темы	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Название раздела. <b>Входная диагностика, Теория спортивных игр</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Тестирование, наблюдение
1.1	Виды спорта, входящие в олимпийские игры	1		1	Опрос
1.2	Беседа о спортивной игре «Волейбол»	1		1	Опрос
1.3	Беседа о спортивной игре «Баскетбол»	1		1	
1.4	Беседа о спортивной игре «Футбол»	1		1	

2.	Название раздела <b>Технико-тактические действия с мячом</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	
2.1	Броски мяча		16	16	Наблюдение
2.2	Отбивание мяча		12	12	
2.3	Перебрасывание мяча		11	11	
2.4	Забрасывание мяча в цель		9	9	Наблюдение, эстафета
2.5	Ведение мяча		11	11	Наблюдение
2.6	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его	1	6	7	Наблюдение, игра
3.	Название раздела <b>Итоговая диагностика</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Зачет
	<i>Расчет количества часов ведется на одну группу</i>	<b>5</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана.**

#### Название раздела «**Входная диагностика, теория спортивных игр**»

Практика. Бросание: бросание мяча вверх и ловля одной рукой; бросание мяча в парах с поворотом вокруг своей оси. Отбивание: от стены; одной рукой от пола, продвигаясь бегом. Забрасывание: в баскетбольную корзину стоя на месте из-за головы; в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки.

#### Тема «Виды спорта, входящие в олимпийские игры»

Теория: познакомить с олимпийскими играми и углубить представление детей о видах спорта с мячом.

#### Тема «Беседа о спортивной игре «волейбол».

Теория: познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры.

#### Тема «Беседа о спортивной игре «баскетбол».

Теория: познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры, упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук, развивать глазомер, ловкость.

#### Тема «Беседа о спортивной игре «футбол».

Теория: познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры, закреплять умение мягко ловить мяч ногой, воспитывать целеустремленность.

#### Название раздела «Технико-тактические действия с мячом»

##### Тема «Броски мяча»

Практика: броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз); броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении; бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза; броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд; броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать; броски малого 9 мяча об пол, ловля обеими руками одновременно; броски мяча вверх с поворотом кругом; присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч; броски мяча в ворота в движении; бросание и ловля набивного мяча; бросание мяча до указанного ориентира; бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.); бросок мяча ногой в ворота на меткость; бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы; бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния; броски мяча с хлопком и ловля его в движении.

##### Тема «Отбивание мяча».

Практика: на месте и в движении двумя руками; на месте и в движении одной рукой; на месте и в движении поочередно; с выполнением задания; отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении; отбивание мяча по кругу.

##### Тема «Перебрасывание мяча».

Практика: перебрасывание мяча друг другу; перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы; перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу; перебрасывание 2 мячей одновременно в парах; перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (3-4м.); перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.); перебрасывание набивного мяча в парах; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.

##### Тема «Забрасывание мяча в цель».

Практика: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; в движении (ходьбе, беге); забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния; забрасывание мяча в корзину с трех шагов; забрасывание мяча в ворота.

##### Тема «Ведение мяча.

Практика: ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча; ведение мяча, продвигаясь по кругу; ведение мяча в движении; ведение мяча с поворотом; ведение мяча ногой с помощью ориентиров; ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал; ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал; ведение мяча с дополнительными заданиями.

##### Тема «Перебрасывание мяча через сетку».

Практика: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками снизу; перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней.

Название раздела «Итоговая диагностика».

Практика. Бросание: бросание мяча вверх и ловля одной рукой; бросание мяча в парах с поворотом вокруг своей оси. Отбивание: от стены; одной рукой от пола, продвигаясь бегом. Забрасывание: в баскетбольную корзину стоя на месте из-за головы; в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки.

### **Планируемые результаты**

Выпускники программы должны уметь применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни. Данные умения являются ранними предпосылками для вступления детьми в дальнейшем в детско-спортивные юношеские школы, для получения разряда и звания. Взрослые выпускники данного направления должны уметь применять в все полученные знания (теория и практика), занимаясь физической культурой (спортом), как самостоятельно, так и под руководством педагога.

#### **Образовательные результаты.**

Обучающиеся получают опыт:

##### **будут уметь:**

- использовать полученные знания (теоретический и практический материал) для самостоятельных занятий;
- применять теоретические знания о спортивных играх (правила) на практических занятиях;
- выполнять простейшие правила игры;
- выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

#### **Развивающие результаты.**

Будут созданы условия для развития у обучающихся:

- координации движений, физических качеств, ориентировку в пространстве, глазомер;
- простейших технико-технических действий с мячом

#### **Воспитательные результаты.**

Будут созданы условия для воспитания у обучающихся:

- ценности здорового образа жизни;
- умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами.

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных этапов; определяет даты проведения занятий для каждой группы, является приложением к учебно-тематическому плану.

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения	Количество часов	Место проведения
1.1	Сентябрь		15:10-15:20 (теория) 15:20-15:40 (практика)	6	Музыкально-физкультурный зал
1.2	Октябрь		15:10-15:20 (теория) 15:20-15:40 (практика)	4	
1.3	Ноябрь		15:10-15:40 (практика)	1	
2.1	декабрь		15:10-15:40 (практика)	14	
2.2	январь		15:10-15:40 (практика)	12	
3.1	февраль		15:10-15:40 (практика)	11	
3.2	март		15:10-15:40 (практика)	9	
3.3	апрель-май		15:10-15:20 (теория) 15:20-15:40 (практика)	10	
4.1	июнь		15:10-15:40 (практика)	7	

### 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной образовательной программе проводятся в музыкально-физкультурном зале. Перед каждым занятием зал проветривается, проводится влажная уборка.

**Инвентарь:** гимнастические маты и коврики, гимнастическая скамейка, мячи, обручи, ленточки, флажки, скакалки и т.д.

**Технические средства:** музыкальный центр, колонки или портативная колонка

**Требования к одежде детей:** костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения; желательно, чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку; гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам или эластичные плавки и маечка, а шорты в

сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков; заниматься лучше в чешках, носках или босиком; длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок/хвост на затылке.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимы педагоги дополнительного образования или воспитатели. Требования к образованию: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование в области физической культуры" либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательной организации.

Стремительные темпы инновационных подходов, здоровьесберегающих технологий требуют непрерывного образования от педагогов (повышения квалификации, самообразования, обмена опытом), повышения педагогических компетенций по использованию активных методов обучения.

### **2.3. Формы аттестации**

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Оценка образовательных результатов, обучающихся по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностировать мотивацию достижений личности. В конце учебного года могут проводиться открытые занятия.

Для контроля над эффективностью программы, для оценки уровня физических качеств, для определения оздоровительного эффекта внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата, проводится мониторинг.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

### **2.4. Контрольно-измерительные материалы**

Мониторинг освоения программы проводится 2 раза в учебном году (октябрь и май). В рамках реализации программы разработаны критерии уровня умений выполнять технико-тактические действия с мячом.

В таблице представлено действие и варианты его исполнения:

ФИ ребенка	техничко-тактические действия с мячом				Общее количество баллов	Общий уровень
	бросание	отбивание	метание	забрасывание		

Первый год обучения.

Бросание:

- бросание мяча вверх и ловля двумя руками;
- бросание мяча в парах.

Отбивание:

- отбивание мяча двумя руками, стоя на месте;
- отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.

Метание:

- метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5м;
- метание мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м;
- метание мяча вдаль не менее 6 м.

Забрасывание:

- в корзину, стоящую на полу;
- в баскетбольную корзину.

Критерии оценки выполнения: каждый тест оценивается в баллах:

3 балла- правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла- неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл- ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов- отказ от выполнения движения.

Баллы суммируются и соотносятся со значением уровня владения мячом.

Первый год обучения.

Высокий уровень- от 22 до 27 баллов.

Средний уровень- от 13 до 21 балла.

Низкий уровень- от 0 до 12 баллов.

## 2.4. Методические материалы

Методические рекомендации по структуре занятий.

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию. Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча. Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предмет, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может

служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки. Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. 38 Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминая метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг.

Методика обучения ведению мяча. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений. Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча: 1. Не бить по мячу, а толкать его вниз. 2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, 39 ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения: 1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой. 2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. 3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч

ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого. 4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив, каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

**В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:**

- *Технологии сотрудничества* реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

- *Технология развивающего обучения* – это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума.

- *Здоровье сберегающие технологии* – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планирования деятельности.

**2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

<b>Формы взаимодействия с семьей</b>	<b>Традиционные</b>	<b>Месяц</b>	<b>Инновационные</b>	<b>Месяц</b>
<b>Информационные</b>	- родительское собрание (организованное ознакомление родителей с задачами, содержанием Программы).	октябрь	- презентация Программы (размещение информации о содержании работы с детьми на официальном сайте детского сада).	Сентябрь - октябрь

<p style="text-align: center;">Познавательные</p>	<p>тематические консультации (ответы на интересующие вопросы родителей);</p> <p>индивидуальные беседы и консультации</p>	<p>Октябрь - июнь</p>	<p>семинары-практикумы (с целью повышения компетентности родителей в вопросах развития технико-тактических действий у детей 5-7 лет);</p> <p>участие родителей в спортивных занятиях, праздниках.</p>	<p>Декабрь</p> <p>Февраль</p> <p>Июнь</p>
---	--	-----------------------	---	---

## Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983. — 79 с.: ил.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе "Остров здоровья" / Е. Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007 (Саратов: Саратовский полиграфкомбинат). - 151 с.
3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1990. - 174, [1] с.: ил.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать Пособие для воспитателя детского сада. М. Просвещение 1983г. 144 с иллюстр.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982. 97 с
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006. 251с
7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008. 211
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988. 143 с 17
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008. 79 с.
10. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005. 403 с.
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011. 12.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос, 2003. 304 с