

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №1 «Родничок» Карасукского района Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
"27" 08 2020г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 07.08.2020г. № 118
Заведующей МБДОУ №1
Н.Н. Большунова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Мяч и Я – Друзья!»**

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год



Программа опубликована в навигаторе дополнительного образования по адресу:

<https://navigator.edu54.ru/program/6599>

Автор-составитель:

Любченко Наталья Ивановна,
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории

г. Карасук, 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ №1

_____/Н.Н. Большунова
« ____ » _____ 202_ г.

Лист изменений в программе на 202_ г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<i>Внесены корректирующие изменения ...</i>
2	УП и содержание программы	<i>Изменены (дополнены / исключены) темы...</i>
3	Календарный учебный график	<i>Изменен календарный учебный график...</i>
4	Условия реализации программы	<i>Дополнены условия...</i>
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	<i>Изменена форма. Обновлен фонд КИМ</i>
6	Методическое обеспечение	<i>Внесены изменения...</i>
7	Список литературы	<i>Обновлен список литературы</i>

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МБДОУ №1 «Родничок» « ____ » _____ 202_ г., протокол № ____ .

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты освоения программы	11

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы подведения итогов	13
2.4. Оценочные материалы.....	13
2.5. Методические материалы	14
Список литературы	16

ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение 1. Оценка уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом детей 6-7 лет</i>	<i>19</i>
<i>Приложение 2. Правила игры «пионербол» для детей дошкольного возраста</i>	<i>24</i>
<i>Приложение 3. Основные выдержки из правил игры в «пионербол».</i>	<i>28</i>
<i>Приложение 4. Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом. Обучение детей элементам игры в «пионербол».</i>	<i>30</i>
<i>Приложение 5. Подвижные игры с мячом, включающие элементы игры «пионербол»</i>	<i>32</i>

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

«Мяч и Я – Друзья!» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 6 - 7 лет по овладению техникой игры с мячом.

Динамическая деятельность на занятиях дополнительной программы «Мяч и Я – Друзья!» – особая сфера жизни детей дошкольного возраста. Максимальное разнообразие, ориентация на индивидуальные интересы и склонности воспитанников – важные принципы её организации. Ведь именно дополнительная деятельность физкультурно - спортивной направленности, при правильной организации, создает каждому ребенку возможность реализовать и утвердить себя, пережить чувство успеха. Структура и содержание занятий данной программы является одним из эффективных средств повышения двигательной подготовленности дошкольников.

Следует отметить, что занятия физическими упражнениями и спортивными играми не предусматривают спортивных целей. В них решаются задачи всесторонней подготовки детей, содействия оздоровлению и задачи воспитательного характера.

Актуальность программы

Увеличивается запрос со стороны родителей на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие их индивидуальных спортивных способностей и склонностей и, как результат, успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Содержание занятий позволяет максимально приблизить к детям и их родителям возможность получить и дополнительное дошкольное образование в области физического развития, и выявить и развить индивидуальные спортивные способности ребенка, проявить творческий потенциал, и конечно, укрепить здоровье. А раннее выявление, обучение и воспитание способных и одаренных детей составляет одну из главных проблем совершенствования системы образования.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что продуманная методика использования различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов, создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

Отличительные особенности программы

При разработке данной программы был обобщен и использован следующий опыт:

- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт» (отдельный раздел «Школа мяча»);

- Николаева Н.И. Программа «Школа мяча» (методика диагностического обследования, тесты, критерии - «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»);

- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет.

Игра для ребёнка – основной спутник жизни. Очень ценный игровой метод, поэтому программа ориентирована на применение достаточно широкого спектра игровых технологий в нетрадиционном аспекте, включающих самые разнообразные действия с мячом, что создаёт целостную систему обучения, понятную детям дошкольного возраста и позволяющую научить ребёнка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. В процессе занятий у воспитанников происходит оптимальное сочетание различных видов детской деятельности, что способствует улучшению как физической, так и социальной адаптации детей в современном мире.

Продуманная методика подачи учебного материала предполагает не только ознакомление детей с пионерболом в доступной форме, усвоение детьми различных действий с мячом на достаточно высоком уровне, но и позволяет дошкольникам и в дальнейшем рационально использовать результаты накопленного двигательного опыта в своей свободной активной деятельности. (Выбирать, сравнивать, обобщать, анализировать свои действия, задумываться над тем, как улучшить свои показатели, настойчиво и уверенно стремиться к лучшему результату.)

Содержание данной программы может варьироваться в зависимости от способностей детей и условий её использования, предъявляя, при этом, повышенные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения.

Новизна программы

Развитие психомоторных способностей дошкольников и повышение физических возможностей ребёнка, осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и дополнительной активной деятельности.

Практические занятия по программе связаны с использованием разных игровых технологий и дополнительных приёмов, несущих не только физическую, но и смысловую нагрузку и сопутствующего спортивного оборудования в нетрадиционном аспекте. Что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Данная программа открыта для всех инноваций, может дополняться и моделироваться в соответствии с потребностями времени.

Адресат программы

Программа адресована детям от 6 до 7 лет.

Количество обучающихся: 12-15 человек. Группа одной возрастной категории.

Для обучения принимаются все желающие. Но при комплектовании группы детей для занятий, учитывается проявление большей потребности в играх с мячом.

Дошкольники шести лет очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок данного возраста умеет сочетать разные движения в зависимости от окружающих условий. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные спортивные способности. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества своих движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.

Дополнительная программа «Мяч и Я – Друзья!» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с потребностями дошкольников, с учетом их возраста, особенностями и состоянием здоровья. Система работы программы целенаправленна на воспитанников с высокой двигательной активностью и выраженными моторными способностями.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 года обучения.

- Количество занятий в учебный год: 31 (с 3 недели сентября по 2 неделю мая).

- Количество занятий в месяц: 4

- Количество занятий в неделю: 1

- Длительность занятия: 30 минут

Итогом детской деятельности могут служить физкультурные праздники, открытые турниры, товарищеские встречи и др.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная. Традиционная модель представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения. Деятельность организуется в соответствии с учебно - тематическим планом в объединении (кружке) по интересам, сформированном в группу детей 6-7 лет. Основной состав группы обучающихся - постоянный.

Также особенностью организации учебного процесса является то, что игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

Организационные формы обучения. Основными формами организации учебного процесса являются: фронтальные, групповые и индивидуальные занятия по овладению техническими элементами игры с мячом (специально организованная образовательная деятельность в режиме дня). Игровые

задания спортивной направленности, упражнения и п/игры с мячом.

Режим занятий

Начало / окончание учебного года	Кол-во учебных недель		Кол-во часов в неделю	Всего часов в год
	1 полугодие (кол-во недель)	2 полугодие (кол-во недель)		
сентябрь / май	14	17	1	31
Возраст обучающихся	Наполняемость группы (чел.)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Итоговый контроль
6 - 7 лет	12-15	1 раз по 30 минут во 2-й половине дня	1	май

1.2. Цель и задачи программы

Цель

Обогащение двигательного опыта дошкольников через овладение технико-тактическими приемами спортивной игры «пионербол».

Задачи

Предметные

1. Ознакомление воспитанников со спортивной игрой «пионербол», её правилами.
2. Способствование овладению новой техникой действий без мяча и простейшими технико-тактическими действиями с мячом.
3. Формирование умения применять двигательные навыки в разных игровых ситуациях, быстро реагировать на динамически изменяющиеся условия, согласовать движения.

Метапредметные

1. Развитие двигательных способностей детей, зрительного и слухового восприятия, ориентировки на площадке.
2. Формирование умения определять целесообразные способы и игровые ситуации действий с мячом (анализировать свои действия, настойчиво и уверенно стремиться к лучшим результатам).

Личностные

1. Формирование целевой установки на здоровый образ жизни, мотивации детей к систематическим занятиям спортом.
2. Воспитание умения играть коллективно и дружно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3. Содержание программы

Организованная, системная работа дополнительной программы «Мяч и Я – Друзья!» является одной из приоритетных форм в работе с дошкольниками и служит действенным средством в решении комплекса задач физического образования детей дошкольного возраста.

Среди игр с элементами спорта можно выделить игру «пионербол» – один из вариантов игры в волейбол по облегченным правилам. При правильной организации этой игры открываются большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на детский организм.

В программе содержится теоретический и практический материал.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол.

В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. Большое внимание уделяется формированию элементов техники и закреплению двигательных умений на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомьтесь – «Пионербол»: - знакомство дошкольников со историей спортивной игры «пионербол»	1	1		
2	Основы знаний: - правила игры в «пионербол»; - спортивные термины; - жесты судей.	2	2		
3	Основные правила техники безопасности: - инструктаж по технике безопасного поведения при индивидуальной и совместной работе с мячом	1	1		
4	Общая и специальная физическая подготовка: - развитие двигательных способностей; - развитие физических качеств.	3		3	
5	Обучение технико-тактическим приёмам: - последовательность обучения двигательным действиям без мяча; - последовательность обучения двигательным действиям с мячом.	13		13	
6	Подвижные игры с элементами пионербола: - подвижные игры с мячом;	8		8	

	- спортивные игры с мячом.				
7	Диагностическое обследование: - оценка уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом (начало и конец года)	2			2
	Дружеский турнир по «пионерболу»	1			1
	Итого	31			

Содержание учебного плана

Раздел 1 «Знакомьтесь – «Пионербол»»

Тема. «Знакомство дошкольников с историей спортивной игры «пионербол»»

Содержание. Создание у детей представления об игре «пионербол». Повышение интереса и мотивации к занятиям в объединении, расширение начальных теоретических знаний по тематике.

Раздел 2 «Основы знаний»

Тема №1 «Правила игры в «пионербол»»

Содержание. Теоретическое изучение техники и тактики игры, позволяющее освоить основные правила игры и решать поставленные двигательные задачи.

Тема №2 «Спортивные термины»

Содержание. На протяжении всего периода обучения знакомство детей с основными спортивными терминами и использование их на практике.

Тема №3 «Жесты судей»

Содержание. Знакомство с жестовой системой судейства игры в «пионербол», обучение пониманию и значению судейских жестов в доступной игровой форме.

Раздел 3 «Основные правила техники безопасности»

Тема. «Инструктаж по технике безопасного поведения при индивидуальной и совместной работе с мячом»

Содержание. На протяжении всего периода обучения знакомство детей с основными правилами техники безопасности и использование их на практике.

Раздел 4 «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема №1 «Развитие двигательных способностей»

Содержание. Подготовительные и специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации. Элементы легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на совершенствование общей физической подготовки детей.

Тема №2 «Развитие физических качеств»

Содержание. Строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, с предметами и без предметов, ОВД, направленные на развитие психомоторных способностей дошкольников и повышение их физических возможностей.

Раздел 5 «Обучение технико-тактическим приёмам»

Тема №1 «Передвижения без мяча и с мячом»

Содержание. Практическое изучение техники и тактики игры, позволяющее решать поставленные двигательные задачи, освоить индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия и приёмы: перемещение на площадке по зонам, передачу мяча, бросок через сетку, подачу и приём мяча.

Тема №2 «Тактика нападения»

Содержание. Разучивание техники паса в быстрой атаке, нападающего удара, использование их в игре.

Индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.

Групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи, выполнять комбинации в парах.

Командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тема №3 «Тактика защиты»

Содержание. Разучивание техники блокирования мяча, использование их в игре. Групповые и командные действия защиты во время игры.

Раздел 6 «Подвижные игры с элементами пионербола»

Тема №1 «Подвижные игры с мячом»

Содержание. Дальнейшее закрепление технических приёмов занимающихся, повышение интереса к учебному процессу.

Тема №2 «Спортивные игры с мячом»

Содержание. Дальнейшее совершенствование тактических действий занимающихся, повышение интереса к учебному процессу.

Раздел 7 «Диагностическое обследование»

Тема. «Оценка уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»

Содержание. Прием контрольных нормативов (тестовых заданий), определяющих начальный и конечный результаты учебной программы. Полученные данные позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий.

Данный итоговый контроль служит основным критерием качества деятельности детей и педагога.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь владеть технико-тактическими приемами спортивной игры в «пионербол».

В процессе освоения программы обучающиеся будут иметь возможность приобрести новый двигательный опыт и проявить:

= умение определять целесообразные способы и игровые ситуации действий с мячом;

= способность играть коллективно и дружно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Повысится уровень развития двигательных способностей дошкольников и устойчивый интерес к здоровому образу жизни через занятия спортом и физкультурой.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало года	3 неделя сентября 2020
Конец года	2 неделя мая 2021
Количество недель	31
Количество часов в год	31
Продолжительность и периодичность занятий	30 минут 1 раз в неделю во 2-й половине дня
Формы контроля (отслеживание результатов)	Дружеский турнир по «пионерболу» (май) Фотоотчет на сайте ДОУ (ежемесячно)
Общий объем программы	31 час

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Мяч и Я – Друзья!» в детском саду имеется спортивный зал, который оснащён необходимым инвентарём и оборудованием. Это позволяет включить в работу всю группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Учебное помещение (спортивный зал ДОУ) соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

Спортивный зал располагается в здании МБДОУ №1 «Родничок» на 1-м этаже. Общая площадь составляет 100м².

Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия нашего ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития дошкольников. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование.

Для осуществления образовательного и оздоровительного процесса используются технические средства обучения:

= компьютер с проводным выходом в сеть Интернет, ноутбук с беспроводным выходом в сеть Интернет через Wi-Fi,

= принтер – 1 шт.,

= мультимедийная система – 1 шт.,

= экран рулонный настенный – 1 шт.,

= проектор – 1 шт.,

= музыкальный центр – 1 шт.,

= видеочамера - 1 шт.,

= фотоаппарат – 1 шт.

Предметно–пространственная развивающая среда яркая, безопасная, доступная, познавательная, отвечающая потребностям и интересам всех детей. Созданы необходимые условия для того, чтобы эта среда была комфортной, подвижной и вызывала, прежде всего, стремление к самостоятельной деятельности у каждого воспитанника. Это условия, обеспечивающие подбор спортивного инвентаря и физкультурного оборудования с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним. Наличие раздаточного материала, в том числе и по количеству воспитанников.

Средства обучения
Мячи резиновые большие d=20 см
Мячи резиновые средние d=16 см
Мячи резиновые малые d=8 см
Мячи массажные
Мячи надувные
Мячи - хопы
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи теннисные
Мячи набивные (масса 1кг)
Кегли, конусы, разновысотные дуги
Волейбольная сетка, стойки
Баскетбольная корзина
Теннисные ракетки с мячами

Обручи большие и средние

Гимнастические скамейки

В процессе двигательной активности детей, по мере необходимости, используется вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование, сопутствующие дидактические материалы и наглядные пособия.

Дети занимаются на занятии в удобной спортивной одежде и обуви; инструктор по физической культуре также в спортивной форме.

Формы аттестации

В соответствии с п. 1 ст. 58 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ освоение данной Программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией.

2.3. Формы подведения итогов:

- дружеский турнир по «пионерболу» среди воспитанников детского сада;

- товарищеская спортивная встреча между соседними садами;

- фотоотчет на сайте детского сада.

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование воспитанников - определение уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом на конец учебного года.

2.4. Оценочные материалы

Для выявления у воспитанников уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом было проведено диагностическое обследование. В обследовательской деятельности использовалась методика Николаевой Н.И.

Тесты (контрольное упражнение)

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его

2. Отбивание мяча об пол одной рукой

3. Отбивание правой – левой рукой на месте

4. Ведение мяча, продвигаясь вперед

5. Перебрасывание мяча через сетку друг другу

Количественно-качественная обработка результатов проводилась на основе критериев, предложенных Николаевой Н.И. «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом».

Количественно-качественная обработка результатов проводилась на основе критериев, предложенных Николаевой Н.И. «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом».

Результаты обследования могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

= индивидуализации деятельности дошкольников в рамках реализации программы;

= оптимизации работы с группой воспитанников;

= оценка индивидуального развития ребёнка, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования.

Выводы, сделанные на основе результатов диагностического обследования, позволяют планировать и организовывать дальнейшую работу.

Приложение №1

2.5. Методические материалы

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

- словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, комментирование, указание, команды, распоряжение, поощрение, оценка, анализ двигательных действий и др.);

Этот метод важен при изучении новых элементов техники, правил игры.

- наглядный метод (демонстрация и показ, имитация, поддержка, помощь, страховка, использование зрительных ориентиров; использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений и наглядных пособий);

При занятии с детьми данной возрастной группы большое значение имеет метод зрительного восприятия. Показ физических упражнений создает зрительное представление о самом физическом упражнении, демонстрация наглядных пособий помогает уточнять их технику.

- практический метод (выполнение движений (совместно–распределенное, совместно–последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без);

Методы двигательного восприятия основаны на активной деятельности детей и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации, либо разучивании по частям или в целом.

- игровой метод (творческие задания, подвижные игры, игровые упражнения, соревнования и др.);

Игровой и соревновательный методы являются неотъемлемой частью при любой форме организации занятий.

- проблемный метод на занятии используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач,

этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера упражнений.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Ведущей **организационной формой обучения** является специально организованное практическое занятие, включающее игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке элементов техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Групповая форма обучения позволяет добиться дозирования нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников.

Индивидуальная форма обучения необходима при выполнении детьми персональных заданий, которые выполняются самостоятельно.

В рамках реализации программы используются также сопутствующие формы организации детской деятельности:

- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах безопасного поведения при индивидуальной и совместной работе с мячом;
- просмотр мультфильмов, видеороликов на спортивную тематику, беседа;
- использование интерактивных дидактических игр, мультимедиа-книжки обучающего характера «Спортивная азбука в картинках»;
- игра, эстафета, соревнование, турнир, квест, праздник.

Структура специально организованного занятия с мячом состоит из трёх частей.

1. Вводная часть: ходьба, бег (разные виды), подскоки, прыжки, корректирующие упражнения.

В вводной части (6-7 минут) подбираются 2-3 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Часто эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия.

Цель - овладение навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

2. Основная часть

Основная часть занятия (18-19 минут) включает движения с мячом и без мяча, подвижные игры, упражнения с элементами соревнования.

Цель - формирование новой техники действий без мяча и простейших технико-тактических действий с мячом, умения применять их в игровых условиях.

= разминка под музыку (аэробные упражнения)

= обучение двигательным действиям без мяча и с мячом, упражнениям и движениям с мячом через игровые задания спортивной направленности

= дыхательное упражнение

= подвижная игра

3. Заключительная часть

Цель заключительной части (3-4 минут) – приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

В содержание включается малоподвижная игра, упражнения с мячами и без них.

= релаксация (в том числе по представлению)

= речёвка мотивационного содержания

Возможны такие варианты занятий, при которых во всех частях используются игры с мячом. Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом. Проводятся как традиционные занятия, так и занятия с компьютерной поддержкой.

На обучающих занятиях детям дается новый материал, формируются умения и навыки. Итоговые занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

Дидактические материалы

= Правила игры «пионербол» для детей дошкольного возраста.

Приложение №2

= Основные выдержки из правил игры в «пионербол». **Приложение №3**

= Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом. Обучение детей элементам игры в пионербол. **Приложение №4**

= Подвижные игры с мячом, включающие элементы игры «пионербол».

Приложение №5

= Интерактивные дидактические игры, мультимедиа-книжки обучающего характера «Спортивная азбука в картинках».

Список литературы

Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительной общеразвивающей программы «Мяч и Я – Друзья!»

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями и дополнениями);

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную

деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее Концепция);

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Устав МБДОУ детского сада №1 «Родничок» Карасукского района Новосибирской области

Методические рекомендации:

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 093242).

Методическая литература

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. - Волгоград: Учитель, 2009.

2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.

3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Издание 2. Переработанное и дополненное. - Б.: Белый город, 2013.
4. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: Детство - Пресс, 2012.
5. Никоноров В.Т. Формирование школы мяча: учебно-методическое пособие / В.Т. Никоноров, Д.В. Никоноров. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2010.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Айрис-Пресс, 2000.
7. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М.: Линка-Пресс, 2007.
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
11. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс», 2010.
12. Шебеко В.Н. Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников. Учебное наглядное пособие. - Минск: Нац. ин-т образования, 2008.
13. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3—7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации.
14. Информационно-образовательные ресурсы.

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом детей 6-7 лет

Для выявления у воспитанников уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом было проведено диагностическое обследование. В обследовательской деятельности использовалась методика Николаевой Н.И.

Примерные критерии для определения уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

= **Тесты** (контрольное упражнение):

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его
2. Отбивание мяча об пол одной рукой
3. Отбивание правой – левой рукой на месте
4. Ведение мяча, продвигаясь вперёд
5. Перебрасывание мяча через сетку друг другу

Количественно-качественная обработка результатов проводилась на основе критериев, предложенных Николаевой Н.И. «Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом».

= **Количественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом**

№ п/п	Наименование показателя (тестовое задание)	6 - 7 лет		
		УРОВНИ		
		<i>ниже - среднего</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
		1балл	2балла	3балла
1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его, (кол-во раз)	менее 5	от 5 до 10	не менее 10
2	Отбивание мяча об пол одной рукой, (кол-во раз)	менее 5	от 5 до 10	не менее 10 подряд
3	Отбивание правой – левой рукой на месте, (кол-во раз)	менее 5	от 5 до 10	не менее 10 подряд
4	Ведение мяча, продвигаясь вперёд 10м (не теряя мяч)	2-3	5-7	8-10
5	Перебрасывание мяча через сетку друг другу	не справляется	ошибки при выполнении	технически правильно, результативно, точно

= Качественные показатели двигательных умений и навыков движений с мячом

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

Высокий уровень: 11-15 баллов - ребенок 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.

Средний уровень: 6-10 баллов - ребенок технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Ниже - среднего уровень: 0-5 баллов - ребенок допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Комментарий к проведению диагностического обследования

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 15. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

Результаты диагностического обследования воспитанников могут быть по следующим уровням: **высокий, средний, ниже среднего.**

11-15 баллов - высокий уровень

6-10 баллов - средний уровень

0-5 баллов - ниже - среднего уровень

При определении уровня развития навыков владения мячом ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях с различными видами мячей, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных игровых условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, координации, ловкости, гибкости, силы, выносливости и др.;
- общая динамическая активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

При тестировании детей соблюдались определённые правила

Диагностическое обследование проводилось в первой половине дня, в часы наибольшей биологической активности, в хорошо проветренном физкультурном зале или на спортивной площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня воспитанников не был

перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием была проведена стандартная разминка всех систем организма в соответствии со спецификой теста. Была обеспечена спокойная обстановка, у ребёнка избегались отрицательные эмоции, соблюдался индивидуальный подход, учитывались возрастные особенности.

Форма проведения тестирования уровня развития навыков владения мячом дошкольников предусматривала их стремление показать наилучший результат: ребята делали 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста было достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления. Порядок каждого теста оставался постоянным, и не менялся ни при каких обстоятельствах.

Тестирование проводилось в стандартных одинаковых условиях, что снизило возможность ошибки в результатах и позволило получить более объективную информацию за исследуемый период. Во время тестирования учитывались индивидуальные возможности каждого ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования. В протокол записываются результаты на начало и конец года, по которым видна положительная динамика развития навыков владения мячом детей.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

тестирования уровня развития навыков владения мячом на 2020 – 2021 уч. год

<i>№ n/n, И.Ф. ребенка</i>	<i>Контрольное упражнение (тест)</i>										Уровень	<i>Рекомендации</i>
	Подбрасывание мяча вверх и ловля его (кол-во раз)		Отбивание мяча об пол одной рукой (кол-во раз)		Отбивание правой – левой рукой на месте (кол-во раз)		Ведение мяча, продвигаясь вперед 10м (не теряя мяч)		Перебрасывание мяча через сетку друг другу			
	Результат / Уровень		Результат / Уровень		Результат / Уровень		Результат / Уровень		Результат / Уровень			
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Дети, имеющие **высокие** показатели уровня развития навыков владения мячом, выполняют все тесты без признаков переутомления, активно ведут себя при выполнении упражнений, умеют слушать педагога, понимают инструкции и выполняют задания без ошибок. Они отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания.

Дети, имеющие **средние** показатели уровня развития навыков владения мячом, выполняют все тесты без признаков переутомления, но допускают ошибки при усвоении инструкции педагога. Их характеризует неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели координации и допускают неточности в технике сложных видов движений. Дошкольники справляются с координационной нагрузкой двигательной задачи, но выполняют лишние движения. У детей присутствует интерес к манипуляциям с мячом.

Дети с **ниже - среднего** показателями уровня развития навыков владения мячом (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств), в отличие от других детей, почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя «работать». Они допускают много ошибок при выполнении задания, хотя интерес к манипуляциям с мячом тоже присутствует, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность.

Результаты обследования могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: = индивидуализации деятельности дошкольников в рамках реализации программы; = оптимизации работы с группой воспитанников; = оценка индивидуального развития ребёнка, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования.

Литература

1. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: Детство - Пресс, 2012.
2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

Правила игры «пионербол» для детей дошкольного возраста

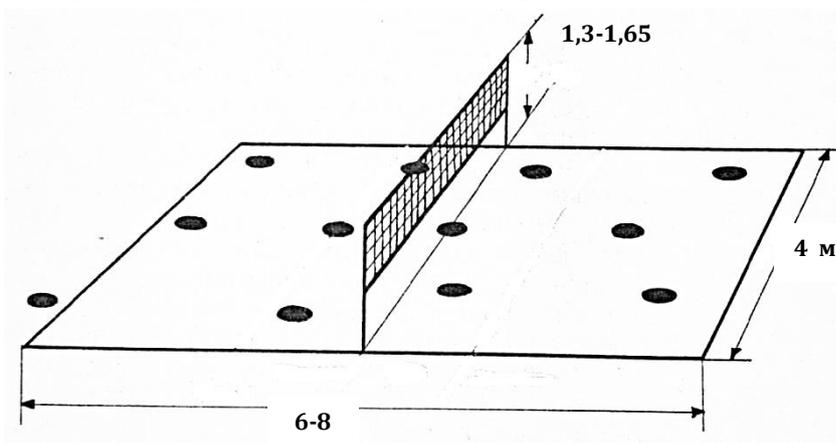
Краткая характеристика спортивной игры «пионербол»

Цель игры – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки.

Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском.

Разметка и размеры площадки

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон на одной стороне сетки и на 6 зон на другой стороне. Размер площадки: длина 6-8 метров, ширина 4 метра. Сетка устанавливается на высоте до 165 см.



Игра проводится на волейбольной площадке или в физкультурном зале, разделенном сеткой или шнуром. В игре участвуют 2 команды по 6(8) человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки.

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

Правила игры «пионербол»

Мяч в игре

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

Мяч в поле

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах

площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой).

Потеря мяча

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

Касание сетки

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

Аут

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

Три касания мяча

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

Переход игроков

Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

Замена игроков

Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

Время игры

Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков. Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

Правила поведения

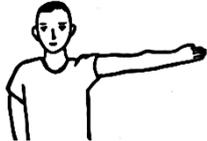
Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

Судейство при проведении игры «пионербол»

Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, показывает жесты, означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

Судейские жесты

Уже в дошкольном возрасте вводится жестовая система судейства, а пониманию судейских жестов дети дошкольного возраста легко обучаются в доступной игровой форме.

Жест	Описание	Значение
	Взмах руки в сторону	Подает команда, на которую указал судья
	Скрещивание рук над головой	Игра окончена
	Прямая рука опущена вниз - в сторону	Мяч упал в пределах площадки
	Согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу	Мяч упал за пределы площадки (аут)
	Круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке	Переход игроков по зонам
	Движение согнутыми руками навстречу	Смена сторон площадки

Пионербол

= Команды встают по обе стороны от сетки, игрок подающей команды берет мяч и отходит в дальний конец своей площадки (на линию подачи).

= Далее идет подача — игрок старается перебросить мяч через сетку одной рукой (правой или левой). Если ему это удалось, игроки команды-противника стараются поймать мяч и перебросить его обратно.

= Игрок, поймавший мяч, может сделать с ним в руках не более 3 шагов по направлению к сетке. Также внутри одной команды можно сделать одну передачу.

= Игроки стараются бросить мяч так, чтобы команда соперников его не смогла поймать.

= Команды перебрасывают мяч до тех пор, пока он не коснется пола (земли) на площадке соперника. Команда, не сумевшая поймать мяч, или отправившая мяч за пределы площадки, проигрывает очко.

1. Состав команды 6 человек.
2. Игра проводится тремя партиями до 15 очков.
3. Игра начинается с подачи.
4. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.
5. подача производится после сигнала судьи.
6. подача выполняется броском одной рукой через сетку.
7. Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке.
8. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно тем же игроком.
9. При подаче, если мяч задел сетку и приземлился в противоположной команде, очко выигрывает та команда, которая подавала мяч.

Команда теряет право на подачу если:

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой.
2. Мяч коснулся игрока или постороннего предмета.
3. Мяч упал за пределы площадки.
4. подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками.
5. Игрок заступил за линию подачи.
6. Если при подаче мяч коснулся потолка.
7. Если при подаче мяч коснулся сетки и остался на стороне подающей команды.

Основные выдержки из правил игры в «пионербол»

1. Состав команды

1.1. Команда может состоять из 6 игроков, инструктора по физической культуре.

2. Набор очка

Команда набирает очко:

2.1. При успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;

2.2. Когда команда соперника совершает ошибку;

2.3. Когда команда соперника получает замечание.

3. Ошибка

3.1. Всякий раз, когда команда совершает ошибку, судьи фиксируют ее и определяют наказания в соответствии с настоящими Правилами.

3.2. Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.

3.3. Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

4. Последствия выигрыша розыгрыша мяча

4.1. Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента броска при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

4.2. Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать.

4.3. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать после совершения перехода по площадке по часовой стрелке на одну позицию в целях смены подающего.

5. Выигрыш партии

5.1. Партия (кроме решающей 3-й) выигрывается командой, которая первой набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка. В случае равного счета 15-15, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (15-13, 17-15, 18-16 ...).

6. Выигрыш матча

6.1. Победителем матча является команда, которая выигрывает две или три партии.

6.2. При счете партии 1-1. Решающая (третья) партия играется до 11 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

7. Касания команды

7.1. Команде дано право максимум на 3 касания (3 шага или комбинаций из касаний и шагов в сумме не более 3-х) для возвращения мяча.

7.2. Если использовано более 3 касаний (шагов или их комбинаций), команда совершает ошибку «четыре касания».

7.3. Игрок может коснуться мяча два раза подряд.

7.4. Два и три игрока могут касаться мяча одновременно.

8. Нападающий удар

8.1. Во время нападающего удара игрок не должен касаться рукой сетки.

9. Подача

9.1. Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

9.2. Первая подача в первой партии, как и в решающей партии (3-й), выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке.

9.3. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

9.4. Игроки должны соблюдать очередность подач, установленную в начале первой партии.

9.5. Судья разрешает подачу свистком после проверки того, как уверен, что подающий владеет мячом и что команды готовы играть.

10. Выполнение подачи

10.1. Бросок мяча разрешается одной кистью или любой частью руки, либо двумя руками (одной рукой, из-за головы, снизу, от груди).

10.2. Разрешается только один раз бросить мяч для подачи. Допускается перед подачей постукивание мячом и перемещение его в руках.

10.3. В момент броска мяча, при подаче, подающий не должен касаться игровой площадки (включая лицевую линию).

10.4. После броска подающий игрок может входить или приземляться за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

10.5. Подающий должен бросить мяч в течение 10 секунд после свистка первого судьи на подачу.

10.6. Подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется при условии, что данная ошибка была совершена впервые. При повторной подаче до свистка судьи право подачи переходит к команде соперников, команде, совершившей ошибку.

Последовательность обучения двигательным действиям без мяча и с мячом

Обучение детей элементам игры в «пионербол»

Важнейшим принципом отбора содержания для обучения детей старшего дошкольного возраста игре в пионербол является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям старшего дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

Действия без мяча

Основные двигательные действия без мяча, применяемы при игре в пионербол – это игровая стойка, различные перемещения и остановки.

Все двигательные действия без мяча и с мячом выполняются при определенном положении тела, обеспечивающем их высокую эффективность. Поэтому в первую очередь необходимо обучить детей принимать игровую стойку.

Правила ее выполнения:

1. Ноги полусогнуты, расположены на ширине плеч, одна нога на полшага впереди (упругое положение ног).
2. Туловище держится прямо и слегка наклонено вперед.
3. Руки полусогнуты, свободны и опущены вниз.
4. Взгляд направлен вперед, а не под ноги.

Все перемещения (ходьба, бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед) выполняются из игровой стойки. Главное правило для всех способов перемещения – отталкиваться ногами как упругими пружинками.

Остановка прыжком включает в себя подсед во время перемещения на обе ноги, при остановке шагом – на сзади стоящей ноге без смены опоры.

Действия с мячом

Действия с мячом, необходимые для игры в пионербол: держание мяча, прием, передача, подача мяча.

Базовым упражнением для усвоения элементов игры является ловля и передача мяча двумя руками.

В первую очередь необходимо обратить внимание детей на работу ног и обучить правилам держания мяча:

1. Мяч на уровне пояса или груди (в зависимости от способа передачи).
2. Руки согнуты, локти направлены вниз-в сторону.
3. Кисти рук расположены сбоку мяча.
4. Большие пальцы смотрят друг на друга, остальные – широко расставлены.
5. Ладони не касаются мяча.

Общими для всех способов приема мяча являются три правила:

1. Вынос рук навстречу летящему мячу.
2. Прием мяча осуществляется пальцами.
3. Смягчающее движение (одновременное сгибание рук и ног).

Для обучения правильному держанию и приему мяча детей дошкольного возраста, применяется методический прием «волшебные перчатки» (держать мяч и ловить его можно только пальцами рук, словно на них надеты перчатки).

Правила выполнения передачи мяча двумя руками снизу (от груди):

1. Ноги в упругом положении – игровая стойка с мячом.
2. Руки с мячом на уровне пояса (груди) и слегка согнуты в локтях.
3. Разгибая сзади стоящую ногу, перенести вес тела на другую.
4. Бросить мяч вперед-вверх двумя руками, следя за его полетом.

При выполнении передач мяча любым способом для закрепления осознанного движения – одновременной работы рук и ног – используется методический прием «ноги-пружинки» (когда мяч находится в руках, «пружинка» сжимается – сгибание ног, а когда разжимается – выпрямление ног, словно выталкивает вверх, помогая рукам бросить мяч).

Наиболее сложным элементом игры в пионербол является подача мяча.

Правила ее выполнения:

1. Встать в игровой стойке лицом к сетке.
2. Держать мяч согнутыми руками перед грудью.
3. Выполнить замах: отвести мяч к плечу, удерживая его на ладони бросающей руки, придерживая другой; повернуть туловище в сторону бросающей руки; перенести вес туловища на сзади стоящую ногу.
4. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу, развернуть туловище направлении полета мяча.
5. Выполнить бросок мяча вдаль-вверх с одновременным выпрямлением бросающей мяч руки.

Закрепление всех двигательных действий с мячом и без мяча осуществляется в подвижных играх и при выполнении игровых упражнений в непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности.

Подвижные игры с мячом, включающие элементы игры «пионербол»

Приучать детей к пониманию судейских сигналов, с целью развития зрительного и слухового восприятия дошколят, следует в игровой форме. Этому содействуют подвижные игры с элементами пионербола, сопровождение которых ведет судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) с помощью **жестовой системы**.

Мяч соседу

С помощью считалки выбирается ловишка. Дети становятся в круг, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У одного игрока в руках мяч. Ловишка находится за пределами круга. По свистку судьи дети начинают передавать мяч друг другу в любом направлении. Ловишка пытается дотронуться рукой мяча, не входя в круг. В чьих руках ловишка коснулся мяча или кто-то из игроков теряет мяч, тот сам становится ловишкой. Бросать и передавать мяч через игрока нельзя. После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест – скрещение рук над головой – означающий окончание игры.

Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета (размера или веса). По свистку судьи все начинают передавать мячи друг другу, стараясь догнать другой мяч. После окончания игры раздается свисток. Судья показывает жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры. В эту игру рекомендуется вносить сюжет, например, «Лиса и заяц» («лиса» – баскетбольный мяч гонится за «зайцем» – волейбольным мячом).

Мяч над головой

Дети делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. Дистанция между игроками 0,5 м. По свистку первый игрок, который стоит впереди колонны, прогибаясь, передает мяч назад над головой второму игроку из рук в руки, второй – третьему и т.д. Последний игрок берет мяч в руки и перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч назад. Так передачи мяча и перебежки последних игроков в колоннах продолжают до тех пор, пока каждый игрок команды не окажется на своем месте, как в начале игры. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды, которая первой закончила выполнять задание.

У этой игры есть много разновидностей, например, «Мяч под ногами» (игроки в колоннах передают мяч из рук в руки или прокатывают по полу под ногами), «Мяч сбоку» (выполнять передачи мяча справа назад, а затем слева вперед без перебежек игроков с места на место), «Мяч сверху-снизу» (первый игрок в колоннах передает мяч над головой, второй – под ногами,

третий - над головой, четвертый - под ногами и т.д., последний игрок перебегает вперед, становясь впереди колонны, и снова передает мяч).

Пятерки

Дети становятся в рассыпную и выполняют разные задания с мячом:

- 1) подбросить мяч вверх и поймать его – 5 раз;
- 2) тоже после одного хлопка – 4 раза;
- 3) тоже после двух хлопков – 3 раза;
- 4) тоже после хлопка и отскока мяча от пола – 2 раза;
- 5) тоже после хлопка за спиной – 1 раз.

Каждый игрок, выполнивший задание первым, получает 1 балл. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов. Жест – взмах руки в сторону игрока – указывает на победителя.

Десятки

Другой вариант игры «Пятерки». В этой игре выполнение первого задания начинается с 10 раз, второго – с 9 раз и т.д. Для последних заданий можно придумать более сложные варианты действий с мячом. Например:

- подбросить мяч вверх и поймать его после поворота кругом на 360° и отскока мяча от пола;
- тоже после поворота кругом на 360°;
- ударить мяч об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, повернуться кругом и поймать его;
- подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка спереди и за спиной;
- приподняв правую ногу вперед, бросить мяч правой рукой об пол так, чтобы он пролетел под правой ногой, поймать мяч (тоже под левой ногой).

Эти же задания можно выполнять у стены или в парах. В конце игры подводятся итоги подсчетом общего количества баллов.

10 передач

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. После выполнения 10 передач мяча последний игрок поднимает мяч вверх в знак окончания игры. Игра останавливается свистком. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей тройки.

Съедобное - несъедобное

Дети встают в круг. У одного игрока в руках мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то раздастся свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок выбывает из игры. Если не ошибается, то сам становится ведущим. Для этого судья показывает жест, обозначающий переход игроков – круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке. Побеждает последний, не выбывший из игры.

Перебрось мяч

Две команды располагаются на ограниченной площадке в две шеренги лицом друг к другу, параллельно линии, расположенной в центре между ними. У каждого игрока в руках мяч. По свистку дети постоянно перебрасывают все мячи на противоположную сторону площадки, так чтобы на своей половине не оставалось мячей. Перемещаться игрокам можно только на своей стороне, переходить через центральную линию на сторону соперников запрещается. По свистку игра останавливается, судья считает количество мячей на каждой стороне площадки. Победителя определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

Передал - садись

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды, с мячом в руках, становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее. По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Игра останавливается свистком. Победитель определяется по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

Кого назвали, тот и ловит

Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч становится в центр круга. В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу. Этот игрок остается на своем месте в кругу. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таковых нет, тот, кто уронил его наименьшее количество раз. Игра останавливается свистком.

Горячий мяч

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест – согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу). Игра длится до тех пор, пока не останется один ловкий игрок, который определяется жестом судьи – взмах руки в сторону победителя. Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом судьи – скрещение рук над головой – означающим окончание игры.

Мяч через сетку

1 вариант. Дети становятся парами напротив друг друга и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч.

2 вариант. Дети делятся на две команды. Каждая команда, разделившись пополам, становится в колонну напротив друг друга через сетку. По свистку игроки выполняют передачи, стараясь не уронить мяч. Каждый игрок, выполнивший передачу, уходит назад в свою колонну.

Побеждает пара (команда), выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю. После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещение рук над головой), означающий окончание игры.

Распределение игроков на команды

При организации тренировочной игры в пионербол или подвижных игр с мячом также важным моментом является распределение игроков на команды. Оно может осуществляться разными способами. Ниже приведены несколько из них.

По расчету. Производится расчет на первый – второй, соответственно игроки №1 оказываются в одной команде, №2 – в другой.

По распределению. Взрослый делит детей на команды по своему усмотрению. (Данный способ распределения игроков используется на начальном этапе обучения игре с целью уравнивания сил в командах.)

По цвету. Дети делятся на две команды в соответствии с цветом своей футболки.

По выбору капитана.

1 вариант. Назначаются два капитана, которые выбирают себе команду на свое усмотрение.

2 вариант. Деление проводится в виде игры. Все игроки делятся на пары, кроме капитанов. Каждый игрок в паре зашифровывает свое имя названием фрукта, овоща, птицы, игрушки и т.д. (например, 1 пара – апельсин и мандарин, 2 пара – мотоцикл и машина и т.п.), затем предлагают капитану сделать выбор, задавая вопрос: «Что ты выбираешь – апельсин или мандарин?» После сделанного выбора игрок, зашифрованный под тем названием, который выбран этим капитаном, становится членом его команды, соответственно другой игрок переходит в другую команду.

По желанию детей. Дети самостоятельно делятся на две команды. (Данный способ чаще используется на этапе совершенствования игры.)

После того как дети овладеют основными двигательными умениями и навыками, необходимыми для игры в пионербол, организуются соревнования, турниры между командами по предусмотренным правилам и с судейством.