ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 233 ОАО «РЖД»

Принята на заседании педагогического совета «Детский сад № 233» ОАО «РЖД» протокол № 1 от 30.08.2023г.

Председатель педагогического совета
_____/Л.К. Чикаш

Утверждено приказом заведующего
Детского сада № 233 ОАО «РЖД»
от «30» 08 2023 г.
_____/ Л.К.Чикаш
М.п.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной секции «Школа мяча»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Автор - составитель:
Пильчинов Федор Васильевич
инструктор по физической культуре

г. Улан-Удэ
2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка …… 3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты…… 7
1.3. Содержание программы…….. 10

2. Комплекс организационно педагогических условий
2.1. Календарный учебный график…… 14
2.2. Условия реализации программы……. 14
2.3. Формы аттестации……. 14
2.4. Оценочные материалы…….. 15
2.5. Методические материалы……. 17
2.6. Список литературы…… 19

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной секции «ШКОЛА МЯЧА» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". https://docs.cntd.ru/document/420207400
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. https://укцсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf
- Устав Частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 233» ОАО «РЖД» утвержден распоряжением ОАО «РЖД» № 369р от 11.02.2014.http://доу233ржд.рф/wp-content/uploads/documents/ustav_dou233ch_2020.pdf
- Положение об оказании платных образовательных услуг Частным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 233 ОАО «РЖД».http://доу233ржд.рф/wp-content/uploads/documents/documents_polojenie_2020.pdf

Актуальность:

Футбол и баскетбол одни из самых популярных и массовых игр в мире.

Работа предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Достоинства занятий по Футболу и Баскетболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка.

Такая форма организации детской деятельности воздействуют на сердечнососудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Отличительная особенность обучения игре в футбол и баскетбол в дошкольном учреждении — это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее.

Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом и баскетболом, но и физкультурой в целом .

Обучение включает в себя следующие основные предметы: футбол, баскетбол.

Вид программы: модифицированная.

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу и баскетболу для спортивных школ. Приоритетами программы являются демократизация учебно-воспитательного процесса формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск ,поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В основу методики обучения игре в футбол и баскетбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты ,подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятия объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными

для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучения техники проводиться постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: для дошкольников 5-7 лет.

Возрастные особенности детей 5- 6лет.

Дети 5- 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

На 6-7 году жизни двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

В 6-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например игры с мячом.

Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки. Дети способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды.

Срок и объем освоения программы: срок реализации Программы – 1 год: в течение учебного года (9 месяцев- с начала сентября по конец мая, что составляет 34-36 учебных недель).
5-6 лет, 68 часов, 2 часа в неделю (1 час=25мин);
6-7 лет, 68 часов, 2 часа в неделю (1 час=30мин).

Форма обучения: очная.
Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные (детский сад).

Режим занятий:
Старшая группа: 1 час (25 мин) х 2 раза в неделю=2 часа в неделю;
Подготовительная группа: 1 час (30 мин) х 2 раза в неделю=2 часа в неделю.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Цель: Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни .

Задачи:

Образовательные:

1. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта через многообразные действия с мячом;

2. приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола и баскетбола, а также соблюдение обшей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;

3. Овладение воспитанниками знаниями правил, спортивной техникой и тактикой футбола и баскетбола.

Развивающие:

1. развитие волевых и моральных качеств: выдержку, коллективизм, патриотизм, честность, справедливость, взаимопонимание, дисциплину, умение считаться с другими;

2. развитие физических качеств ребенка: согласованность, ритмичность, ловкость, меткость, глазомер, гармоничность, выразительность движений, пространственную ориентировку.

3. ***Воспитательные:***

1. воспитание потребности ведения здорового образа жизни;

2. воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Ожидаемые результаты:

Основные показатели развития детей, прошедших программу:

- ✓ Повышение физической выносливости.
- ✓ Улучшение осанки, гибкости суставов.
- ✓ Развитие чувства само страховки.

Теоретическая подготовка:

- ✓ Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека.

- ✓ Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма.
- ✓ Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма.
- ✓ Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи.
- ✓ Основы и методы техники и тактики игры в футбол и баскетбол.
- ✓ Правила игры, организация соревнований.
- ✓ Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса.
- ✓ Установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- ✓ Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость, и т. д) необходимых для успешной игры в футбол и баскетбол.
- ✓ Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные и баскетбольные мячи, тренажёры и т.д.;
- ✓ Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 1 О, 30, метров, кросс 500 метров , метание, прыжки в высоту и длину с места;
- ✓ Гимнастические и Акробатические упражнения:
- ✓ Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- ✓ Подвижные игры: салки, попрыгунчики, пустое место, баскетбол.
- ✓ Сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- ✓ Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры.

- ✓ Упражнения для развития футбольной и баскетбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно — двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле (площадке).
- ✓ Развитие взрывной силы, выносливости и целеустремлённости в атаке и отборе мяча.
- ✓ Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий.
- ✓ Специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и высоту.
- ✓ Акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам и броскам по кольцу. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- ✓ Обучение техники игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперёд бег с крестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком.
- ✓ Обучение техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка и обработка мяча, ведение мяча, вбрасывание и техника игры (вратаря).
- ✓ Обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороны стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъёма, носком, пяткой.
- ✓ Обучение ведения мяча, выполнение штрафных бросков.
- ✓ Обучение остановке и обработке мяча.
- ✓ Обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутреней и внешней стороной стопы, ведение мяча правой и левой рукой.
- ✓ Обучение финтам: финт наступание подошвой на мяч, ложная остановка мяча подошвой, проброс мяча мимо пакета, ложный замах для удара, переступание через мяч.
- ✓ Обучение отбора мяча: толчком плеча.
- ✓ Обучение введению мяча в игру.

- ✓ Обучение техники игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивания мяча.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Физкультурно-спортивной секции «Школа мяча»
Учебно-тематический план
Футбол

№ недели	Тема занятия	Месяц	Кол-во часов
1	Удары по неподвижному мячу правой и левой рукой с 1,2,3 шагов	сентябрь	1
2	Удары по неподвижному мячу правой и левой рукой с разбега	сентябрь	1
3	Удары по неподвижному мячу правой и левой рукой после сильного паса	сентябрь	1
4	Подвижные игры с мячом	сентябрь	1
1	Приём: один ребенок катит мяч, другой с боку ударяет его ногой	октябрь	1
2	Приём: бросать мяч вверх и принимать его на ногу (смягчить мяч)	октябрь	1
3	Приём: передача мяча щекой и остановка его постановкой ноги сверху	октябрь	1
4	Подвижные игры с мячом	октябрь	1
1	Приём: один ребенок катит мяч двумя руками, другой останавливает ногой	ноябрь	1
2	Приём: один ребенок делает пас ногой, другой останавливает его ногой	ноябрь	1
3	Ведение мяча, толкая его то правой, то левой ногой	ноябрь	1
4	Подвижные игры с мячом	ноябрь	1
1	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой	декабрь	1
2	Ведение мяча правой и левой ногой с изменениями	декабрь	1

	(змейка)		
3	Приём ложный замах показ удара, передача паса в другом направлении	декабрь	1
4	Подвижные игры с мячом	декабрь	1
2	Ведение мяча вокруг конуса	январь	1
3	Ведение мяча с ускорением и ударять по нему	январь	1
4	Подвижные игры с мячом	январь	1
1	Бросание мяча из за головы двумя руками	февраль	1
2	Бросание мяча по квадратам	февраль	1
3	Подвижные игры с мячом	февраль	1
4	Лыжная подготовка	февраль	1
1	Приём: один ребенок бросает мяч, другой принимает его	март	1
2	Приём: отработка обыгрыша один в один	март	1
3	Обводка конусов с последующим ударом про воротам	март	1
4	Лыжная подготовка	март	1
1	Удары по воротам с 5 метров, вратарь ловит и бросает обратно	апрель	1
2	Игровое упражнение (квадрат, треугольник)	апрель	1
3	Передача паса вдоль ворот (замкнуть передачу с другой стороны)	апрель	1
4	Подвижные игры с мячом	апрель	1
1	Отработка схем движения мяча	май	1
2	Соревнования среди подготовительных групп	май	1
3	Элементарные приёмы игры в футбол	май	1
ИТОГО:			**34**

Учебно-тематический план
Баскетбол

№ недели	Тема занятия	Месяц	Кол-во часов
1	Удары мяча об пол одной рукой, ведение мяча на месте	сентябрь	1
2	Ведение мяча правой рукой	сентябрь	1
3	Ведение мяча левой рукой	сентябрь	1
4	Попеременное ведение мяча правой и левой рукой	сентябрь	1
1	Отработка передачи мяча от груди	октябрь	1
2	Отработка передачи мяча от груди с ударом о пол	октябрь	1
3	Передача мяча из за головы с ударом об пол	октябрь	1
4	Ведение мяча между предметами (веревочки)	октябрь	1
1	Ведение мяча по прямой с остановкой и броском	ноябрь	1
2	Ведение мяча по прямой с остановкой и двумя шагами имитации броска	ноябрь	1
3	Ведение мяча по прямой с остановкой и двумя шагами с завершением броска	ноябрь	1
4	Подвижные игры с мячом	ноябрь	1
1	Работа в парах, ведение и передача мяча на партнера с атакой его на кольцо	декабрь	1
2	Ведение мяча в форме треугольника (перетасовка) с завершением атаки на кольцо	декабрь	1
3	Отработка броска с места (штрафные)	декабрь	1
4	Игра в 5	декабрь	1
2	Ведение мяча между змейкой между предметов	январь	1
3	Ведение мяча с ускорением и резкой остановкой	январь	1
4	Отработка броска мяча в цель	январь	1
1	Передача мяча из под кольца, ловля его с ударом мяча об пол и двумя шагами с броском по кольцу	февраль	1
2	Ведение мяча змейкой с завершением двумя шагами и броском по кольцу	февраль	1
3	Отработка моментов обыгрыша один в один	февраль	1

4	Лыжное занятие	февраль	1
1	Отработка броска по кольцу способом от груди и из под юбки	март	1
2	Игровые упражнения – броски по корзинам (светофор)	март	1
3	Передача мяча на набегающего партнера с двумя шагами и броском по кольцу	март	1
4	Игра на одно кольцо 3х3	март	1
1	Броски мяча из различных мест на площадке	апрель	1
2	Отработка передачи мяча от площадки (пола)	апрель	1
3	Отработка схем при защите и нападении	апрель	1
4	Броски мешочком в горизонтальные цели (обручи)	апрель	1
1	Отработка ведения и передачи мяча от груди и с отскоком от площадки	май	1
2	Подготовка к соревнованиям (отработка схем защиты и нападения)	май	1
3	Проведение соревнований по баскетболу среди подготовительных групп	май	1
ИТОГО:			**34**

Формы контроля: контрольный срез по каждому отработанному движению.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34недели
Количество учебных дней	(по УТП) 1 год обучения (68 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 20.09.2023 по 31.05.2021 г. (приказ №15/1 от 18.09.23)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная - сентябрь Рубежная - май

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Таблица 2.2.1.

Аспекты	**Характеристика** *(заполнить)*
Материально-техническое обеспечение	- спортивный зал площадь – 60,0 кв.м.; - мяч футбольный – 8шт.; -мяч баскетбольный – 22 шт.; -мяч набивной – 10 шт.; -секундомер механический – 1 шт.; - насос и иглы – 1 комплект; -конусы – 10 шт.; - баскетбольная корзина – 2 шт.; - сетка для мячей – 2 шт.; -ворота футбольные – 2 шт.
Кадровое обеспечение	Инструктор по физической культуре

2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формами аттестации являются: В конце учебного года проведение соревнований среди подготовительных групп.

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Футбол

Уровень	**Норматив**
Высокий – 2,1 сек. Достаточный – 2,3 сек. Недостаточный – 2,5 более сек.	Бег 10 метров (сек)
Высокий – 6,3 сек Достаточный – 6,5 Недостаточный – 7,0 и более сек.	Бег 30 метров (сек)
Высокий – 7,4 сек Достаточный – 7,6 сек Недостаточный – 8,0 и более сек	Челночный бег 3х10м
Высокий – 140 см 13 Достаточный – 120 см Недостаточный – 100 и ниже.	Прыжок в длину с места
Высокий – 300 см Достаточный – 260 см. Недостаточный – 175 и меньше см.	Бросок набивного мяча из-за головы стоя
Высокий – из 5 ударов 5 попаданий Достаточный – из 5 ударов 3 попадания Недостаточный – из 5 ударов 2 и менее попаданий	Удар по неподвижному мячу
Высокий – ведёт мяч, не теряя его. Достаточный – ведёт мяч с минимальными потерями мяча. Недостаточный – ведёт мяч с частыми потерями.	Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления
Высокий – из 5 ударов 5 попаданий. Достаточный – из 5 ударов 3 попадания. Недостаточный – из 5 попаданий 2 и менее попаданий.	Удар по воротам
Высокий – из 5 передач 5 правильных по	Передача мяча друг - другу

направлению партнёра. Достаточный – из 5 передач 3 правильных. Недостаточный – из 5 передач 2 и менее правильных.	
Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.	

Баскетбол

Инструментарий мониторинга:

1. Цель: выявить умения детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.
Упражнение «Ходи – отбивай, мяч не теряй».
Инструкция: ходьба по залу, отбивая мяч.

2. Цель: выявить умение удерживать мяч на уровне груди.
Упражнение «Мяч в руки».
Инструкция: перебрасываем мяч друг другу точно в руки.

3.Цель: выявить умения ловить мяч, продвигаясь на встречу летящему мячу.
Упражнение «Поймай мяч».
Инструкция: ловим мяч кистями рук, продвигаемся навстречу летящему мячу.

4. Цель: выявить умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.
Упражнение «Мяч водящему».
Инструкция: перебрасываем мяч друг другу, сопровождаем мяч взглядом.

5. Цель: выявить вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения.
Упражнение «Мотоциклисты».
Инструкция: отбиваем мяч по залу слева от себя, отбиваем мяч по залу справа от себя, смотрим вперед.

Критерии оценки:

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
	перемещение	удержание			
Высокий	Свободно двигается по	Мяч держит на уровне	Мяч ловит кистями рук, не	Локти опущены в	Ведет мяч впереди –

3 балл	площадке, после сигнала быстро останавливается и принимает исходное положение	груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти вниз	прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	низ, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом	сбоку, а не прямо перед собой, смотрит вперед, а не вниз на мяч
Достаточный 2 балла	По площадке передвигается быстро, часто останавливается, но не правильно принимает исходное положение	Узкое расположение пальцев на мяче, локти разведены в стороны	Зажимает мяч, обхватывает его руками	Локти разведены в стороны, неправильная стойка, плотно сжатые и прямые ноги	Туловище наклонено вперед, удары по мячу расслабленной ладонью, ведет мяч прямо перед собой
Недостаточный 1 балл	Движения быстрые, но не координированные, не сохраняет дистанцию	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Приём мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих движений	Руки чрезмерно разведены в стороны, не контролирует постановку ног, не сохраняет положение полуприсяда	Туловище сильно наклонено вперед, узкое расположение пальцев, движения медленные, скованные

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и формы обучения

Формы обучения

1. ООД;

2.Подвижные игры;

3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

Методы обучения:

1 Рассказ и показ руководителя;

2.Упражнения;

Обще развивающие упражнения:

- упражнения в беге.
- прыжковые упражнения.
- упражнения для мышц рук.
- упражнения для мышц туловища.
- упражнения для мышц ног.

Подводящие упражнения:

- имитационные упражнения без мяча.
- игра с мячом о стенку: удар с наброса мяча, приём и передачи мяча после отскока от пола.
- специальные упражнения
- игровой метод
- двусторонняя игра, один против другого или в парах.
- соревновательный метод
- внутригрупповые соревнования
- поточный метод
- дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале - интервальный метод
- смена выполнения упражнения по времени
- круговой метод (в начальной стадии обучения и в подготовительной части занятия.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Просвещение, 1983. – 143 с.
3. Кенеман А.В., Кистяковский М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. – М.: Просвещение, 1980. – 119 с.