

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №13 г. Нижнеудинск»

СОГЛАСОВАНА
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МКДОУ № 13
от 31.08.2021 г. № 96 - од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА МЯЧА»

Возрастная категория: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Мухометзянова Светлана Афанасьевна,
инструктор по физической культуре

г. Нижнеудинск, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка (актуальность, новизна, практическая значимость).....	3
- цель и задачи.....	4
- условия реализации Программы.....	4
- планируемые результаты.....	6
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный график.....	18
4.Оценочные материалы.....	18
5. Организационно – педагогические условия.....	19
6. Методические материалы.....	21
Список литературы.....	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее Программа) реализуется в форме кружка «Школа мяча». Программа разработана на основе учебно-методического пособия Н.И. Николаевой «Школа мяча».

Данная Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в работе по развитию двигательных качеств, формированию элементов игр с мячом: ведение, передача, перебрасывание мяча, его ловле и т.д., развитию морально-волевых качеств и эмоционального состояния.

Актуальность данной общеразвивающей Программы заключается в том, что большое место во всестороннем развитии детей занимают элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Новизна Программы заключается в спортизации в дошкольном воспитании – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры.

Этапы реализации программы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая

последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Практическая значимость в приобщении детей занятием спортом, развитию спортивной культуры. Усвоение детьми навыков движений с мячом, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения с мячом расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Цель и задачи программы

Цель Программы: обогащение двигательного опыта детей через освоение разнообразных действий с мячом.

Задачи:

1. Развивать координацию движения, выносливость, быстроту, ловкость; умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, ведение мяча, забрасывание и перебрасывание мяча.
3. Способствовать совершенствованию основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
4. Обогащать опыт играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Условия реализации Программы

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Решает задачи подготовки по обучению детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, что должно стать целью достижения благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей.

Количество занятий: Программа включает в себя 36 занятий по 30 минут, 1 раз в неделю с сентября по май.

Форма обучения: очная, специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Содержание и план занятий, могут корректироваться с учетом интересов, знаний и умений, индивидуальных особенностей воспитанников.

Место проведения: спортивный зал в летний период на спортивной площадке МКДОУ №13. Набор детей в кружок основывается на инициативе детей и родителей. Количество обучающихся в кружке 12 человек. Данная Программа является начальной ступенью для овладения спортивных игр с мячом.

Методы обучения:

-словесные (инструктаж, информирование, анализ проделанной работы, рассказ, беседы);

-наглядные (показ упражнений, приемы передачи мяча);

-практические (самостоятельная работа, наблюдение, решение поставленной проблемы);

-игровой;

-соревновательный;

-электронно-образовательный ресурс (видео-, компьютерные презентации)

Используемые педагогические технологии:

-лично-ориентированные;

-здоровьесберегающие.

Специфика кружка позволяет развивать силу воли, собранность, целеустремленность. Ребенок тренируется в решении проблемных ситуаций, идет становление характера.

Основные формы работы практические занятия, соревнования, беседы.

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения Программы ребенок овладеет следующими компетенциями:

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

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу двумя руками от груди;
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы;
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол

- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол

- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;
- способен выполнять игровые действия в команде;
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

2. Учебный план

№	Разделы	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале	1	2	3	начальная диагностика
2.	История мяча, игр с мячом	1	1	2	
3.	Обучение технике ловли мяча	1	3	4	
4.	Перебрасывание мяча в парах	1	3	4	
5.	Передача мяча	1	3	4	
6.	Отбивание мяча	1	3	4	
7.	Ведение мяча	2	3	5	
8.	Броски мяча вдаль	1	1	2	
9.	Забрасывание мяча в корзину	1	3	4	
10.	Соревнования «Веселый мяч»	1	1	2	соревнования
11.	Итоговое занятие	1	1	2	итоговая диагностика
	Итого	12	24	36	

Организация образовательной деятельности:

Месяц	п/п№ Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь	1. Вводное занятие	Познакомить с программой кружка, провести инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по технике безопасности поведения в физкультурном зале, играх с мячом
	2. Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча – не менее 10 раз, не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель
	3. Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу. - Отбивание мяча на месте. - Подбрасывание мяча с хлопками в движении. - Броски мяча в цель на меткость.
	4. История возникновения	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с историей возникновения мяча. - Беседа «Спортивные игры с мячом».

	мяча	Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
Октябрь	1.Виды спортивных игр с мячом	Формировать интерес к спортивным играм с мячом. Закрепить знания детьми названий спортивных игр с мячом и спортсменов, играющих в них; название мяча в этой игре.	- Действия с мячом в спортивных играх
	2. Обучение технике ловле мяча	Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	- Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. - Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
	3. Обучение технике ловле мяча	Способствовать овладению детьми умениям бросать мяч разными способами, из разных и.п.	- Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. - Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. - Д/и «Что это за мяч?»

	Воспитывать ловкость.	
4. Обучение технике ловле мяча	<p>Способствовать овладению детьми умениями бросать мяч об пол из разных исходных положений.</p> <p>Воспитывать ловкость и развивать координацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. - Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. - Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). - Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.
1. Обучение технике ловле мяча	<p>Отработать навык бросать мяч об пол из разных исходных положений.</p> <p>Воспитывать ловкость и развивать координацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. - Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. - Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

			- Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.
Ноябрь	2.Перебрасывание мяча в парах	Способствовать овладению детьми умениями бросать мяч вверх и ловля его двумя руками. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком. Воспитывать ловкость	- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). - Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд). - Бросание мяча друг другу с хлопком.
	3.Перебрасывание мяча в парах	Способствовать навык в перебрасывании мяча с хлопком. Воспитывать ловкость	- Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. - П/и «Ловишка с мячом»
	4.Перебрасывание мяча	Способствовать овладению детьми умениям передачи мяча двумя руками от груди; ловить мяч в парах. Развивать внимание и	- Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом».

		ориентировку в пространстве	
Декабрь	1.Перебрасывание мяча	Способствовать овладению детьми умениями: передавать мяч друг другу в движении (парами); развитию выдержки, смелости.	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. - Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. - Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
	2-3. Передача мяча	Способствовать овладению детьми умениями: передача мяча двумя руками от груди; ловля мяча в парах. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом.
	4. Передача мяча	Способствовать овладению детьми умениям: передача мяча двумя руками снизу; ловля мяча в парах. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча в парах двумя руками снизу (не менее 10 раз подряд) - П/и «Ловишка с мячом.
	1. Передача мяча	Совершенствовать навыки: передача мяча двумя руками	- Передача мяча в парах двумя руками сверху с движением (не менее 10 раз подряд)

		сверху в движении; ловля мяча в парах. Развивать внимание и ориентировку в пространстве	- П/и «Вышибала».
Январь	2 - 3. Отбивание мяча	Способствовать овладению детьми умениями: отбивать мяч двумя руками на месте и в движении; отбивать мяч правой, левой рукой. Воспитывать ловкость и координацию.	- Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). - Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м. - Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. - Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
	4. Отбивание мяча	Способствовать овладению детьми умениям отбивать мяч одной рукой на месте. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - П/и «Пятнашки»
Февраль	1. Отбивание мяча	Совершенствовать навык отбивать мяч одной рукой на месте. Упражнять в быстрой	- Отбивание мяча правой и левой рукой на месте - П/и «Пятнашки»

		смене движений. Развивать ловкость	
	2. Ведение мяча	Способствовать овладению детьми умением катать мяч между предметами и в цель. Развивать координацию движений.	- Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами. П./и. Поймай мяч. Догони мяч.
	3. Введение мяча	Способствовать овладению детьми умениями: ведению мяча в ходьбе; в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- Ведение мяча, продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»
Февраль	4. Введение мяча	1. Упражнять ведению мяча в ходьбе 2. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 3. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма.	- Ведение мяча, продвигаясь шагом - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно - П/и «Ловишка с мячом»

Март	1-2.Ведение мяча	Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать регулировать силу отталкивания мяча.	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу - П/и «Салки с мячом»
	3.Броски мяча в даль	<p>Способствовать овладению детьми умением перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку - П/и «Мяч – капитану»
	4.Броски мяча в даль	<p>Отрабатывать навык перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча через сетку - П/и «Мяч – капитану»
Апрель	1.Отбивание мяча, забрасывание мяча в корзину	<p>Способствовать овладению детьми умениями отбивать мяч в движении.</p> <p>Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Лови – не лови»

	2.Забрасывание мяча в корзину	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Прыжки на мячах - Забрасывание мяча в ворота - П/и «Ловкий стрелок»
	3. Забрасывание мяча	Отработать навык принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Способствовать овладению детьми умением забрасывать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - П/и «Гонка мячей по шеренгам»
Апрель	4. Забрасывание мяча	Отработать навык принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Совершенствовать умение забрасывать мяч в ворота.	- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног - П/и «Гонка мячей по шеренгам»

Май	1-2 Соревнования «Веселый мяч»	Совершенствование полученных умений и навыков владения мячом.	Эстафеты Подвижные игры
	3-4 Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)

3. Календарный учебный график

Разделы	Месяцы								
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1	3								
Раздел 2	1	1							
Раздел 3		3	1						
Раздел 4			3	1					
Раздел 5				3	1				
Раздел 6					3	1			
Раздел 7						3	2		
Раздел 8							2		
Раздел 9								4	
Раздел 10									2
Раздел 11									2

4. Оценочные материалы

Система оценки результатов является соревнования «Веселый мяч» среди команд девочек и мальчиков с приглашением родителей; мониторинг обследование дошкольников по усвоению программы (проводится два раза в год: вводная – в сентябре, итоговая – в мае месяце).

Оценочная деятельность осуществляется в ходе промежуточной аттестации, которая помогает выявить уровень развития способностей личностных качеств воспитанника и их соответствия прогнозируемым результатам.

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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.

Диагностика по определению уровня усвоения программы

№	Ф.И. ребенка	Виды движений																Сумма баллов, уровень				
		бросание				отюивание				метание				забрасывание								
		вверх и ловля двумя руками		в парах		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с продвижением		в горизонт. цель с R 5 м.		в верт. цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу		в баскетбольную корзину				
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	

Программа освоена в полном объеме – от 22 до 27 баллов.

Программа освоена, имеется не точности выполнения – от 13 до 21 балла.

Программа освоена, навыки не автоматизированы – от 0 до 12 баллов.

5. Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение Программы

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.)

-малые пластмассовые (12 шт.)

-надувные (12 шт.)

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (2 шт.)

-футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Цветные клубки (12 шт.)

4. Баскетбольные корзины (2 шт.)

5. Напольные корзины (4 шт.)

6. Шнур для натягивания (2шт.)

7. Волейбольная сетка (1 шт.)

8. Футбольные ворота (2 шт.)
9. Обручи (10 шт.)
10. Кубики (20 шт.)
11. Кегли (20 шт.)
12. Гимнастические скамейки (2 шт.)
13. Мишени (2 шт.)
14. Коврики (12 шт.)
15. Свисток (2 шт.)

Спортивная площадка:

- полоса препятствий;
- яма для прыжков;
- беговая дорожка;
- гимнастическая стенка;
- мишень для метания;
- волейбольная площадка;
- туристическая тропа.

Техническое оснащение

- интерактивная доска;
- ноутбук;
- музыкальный центр;

Занятия проходят в физкультурно-музыкальном зале.

Дидактический и демонстрационный материал:

- Дидактический материал «Виды спорта».
- Дидактическая игра «Угадай вид спорта и назови спортсмена»
- Схемы работы с мячом.
- Картотеки: «Подвижные игры с мячом», «Русские народные игры с мячом», «Спортивные игры с мячом», «Современные мячи».
- Подборка оздоровительных гимнастик, музыкального сопровождения.

6. Методические материалы

Методические рекомендации по структуре занятий:

Вводная часть: (5-7 мин.) Увлекательная разминка.

Различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения, упражнения – отгадки на загадки.

Основная часть (16-18 мин.) включает:

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

Заключительная часть (2-5 мин.) включает: м/п игра, ходьба, релаксация, офтальмологические паузы.

(Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время года - на спортивной площадке)

Увлекательная разминка

В увлекательной разминке детям предлагается: разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки. Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы способствуют повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Общеразвивающие упражнения

На занятиях используются общеразвивающие упражнения, которые развивают двигательные, психофизические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения в предлагаемой системе выполняются с предметами и без предметов, в парах. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение двух недель. Комплексы с мячом проводятся каждый месяц. Это способствует лучшему усвоению навыков владения мячом.

Список литературы:

1. Николаева Н.И. «Школа мяча»: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. – С. 96.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры, техника, тактика обучения», М: Академия, 2001г.
3. Кузина И. Журнал «Обруч» Игры по правилам, 2005. – №4. – С. 41-43.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе» /. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – с. 43-46.