

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 4.09.19г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №20 «Чебурашка»
Балабаева Л.А.



Рабочая учебная программа

инструктора по физической культуре

МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 20 «Чебурашка»

Красносулинского района Ростовской области

Инструктор по физической культуре – Михалева Т.А.

Объяснительная записка.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, бадминтон и т.д.).

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально - волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

При обучении спортивным играм и упражнениям в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Заниматься спортом в прямом смысле слова не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Педагогу необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играм и упражнениям имеют свою специфику. Их организация требует учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, задач физического воспитания детей дошкольного возраста и специфики работы дошкольного учреждения.

Цель программы.

Формирование условий для выявления, развития и поддержки одаренных детей в сфере физического воспитания. Создать устойчивую систему работы с одаренными детьми в рамках общеобразовательного пространства ДОУ (физкультурная деятельность) на основе инновационных методик и технологий обучения, воспитания и развития личности.

Методика обучения спортивным играм и упражнениям.

Построение, организация и методика проведения занятий.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия.

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены прежде всего на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью занятий спортивными играми и упражнениями является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования, где борьба ведется за очки, за места, является непосильной психологической нагрузкой для ребенка.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные игры и упражнения являются довольно сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности и на их основе определить посильные для него задания.

Занятия спортивными играми и упражнениями, как и занятие, обучающее основным движениям, состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать и упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 4 – 6 мин.

В основной части занятия намечаются задачи по обучению детей спортивным играм и упражнениям. Содержание основной части занятия может быть очень разнообразным: упражнения, игры, эстафеты и т.д. здесь

сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными.

Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма. Продолжительность основной части от 12 до 20 мин.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. Продолжительность заключительной части занятия 5 мин.

Методические рекомендации обучения игры в футбол.

Занятие футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По того как дети овладеют этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек – флажков. Наконец, следующий этап – это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

- 1) мяч надо вести дальше от соперника ногой;
- 2) при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом;
- 3) если на встречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Работа будет эффективнее, если у каждого ребенка будет мяч. Это значительно повысит эмоциональность занятия.

Упражнения.

1. Удары ногой по подвешенному мячу.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.
3. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
5. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).
6. Удар ногой в стенку и его прием.
7. Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву.
8. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
9. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.
10. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
11. Вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.
12. Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.
13. Вести мяч вокруг стоек.
14. Вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.
15. Вести мяч меняя темп передвижения.
16. Вести мяч с ускорением и ударять по воротам.
17. Бросать мяч из – за головы двумя руками.
18. Бросать мяч по цели на точность попадания.
19. Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.
20. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.
21. Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 – 5м. легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.
22. Вратарь стоит в воротах. 2 – 3 ребенка поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

Правила игры в футбол.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах).

Правила игры имеют некоторые особенности. Не применяют трудные и недоступные детям требования. Педагог может сам оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д.

Цель игры. Цель команды в игре – забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5 – 8 детей и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Педагог следит за выполнением правил игры и принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

Время игры. Игра продолжается 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 мин. с пятиминутным перерывом. в конце игры проводится малоподвижная игра (3 – 5 мин.) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если одинаковое количество то ничья.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногой) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча руками разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу педагога одним из игроков команды. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться не ближе 3 м. ребенок, производивший начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком той команды, которая не начинала игру.

Правила замены. Педагог может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков может заменить вратаря. Если кто – то из детей очень устал или недисциплинированно вел себя.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую линию или линию ворот, считается вышедшим из игры. Мяч считается вне игры, педагог останавливает игру. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки ворот.

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нельзя бегать с мячом в руках и пытаться ловить его. Если игрок нарушает правила, педагог останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом отдается противнику и вводится в игру с того места где произошло нарушение.

Подвижные игры.

«Подвижная цель», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом».

Оборудование и инвентарь.

На участке оборудуется футбольное поле, длина – 24 м., ширина – 18 м. Разметка площадки делается мелом. Поперек площадки отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5 м. на концах площадки становятся ворота высотой 2 м., шириной 3 м. на всех углах площадки и на месте пересечения средней и лицевых линий ставятся яркие флажки высотой 80 см. – 1 м. Футбольное поле можно использовать также для подвижных игр.

Методические рекомендации игры в баскетбол.

Сущность игры в баскетбол состоит в том, что две команды по 5 человек стремятся, преодолевая сопротивление соперника, овладеть мячом и забросить его в корзину противника.

Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Они способствуют развитию точности, координации движений, улучшению двигательной реакции детей, воспитывают выдержку, уверенность и решительность.

В баскетболе большое значение имеют техника перемещения и действия с мячом. В начале обучения внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами. После этого можно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале детей нужно научить ловить мяч двумя руками на уровне груди. Ребята должны освоить положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены, после броска вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча одновременно с передачей его двумя руками от груди. Дошкольники учатся ловить и передавать мяч, передвигаясь сначала шагом, а затем бегом.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умение передавать его как правой, так и левой рукой.

При обучении ведению мяча целесообразны подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте поочередно, то правой, то левой и т.д., которые позволяют освоить

способ накладывания руки на мяч.

После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем – с изменением направления, скорости передвижения, высоты отскока мяча и при противодействии условного противника.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча. Вначале следует дать дошкольникам возможность свободно поупражняться в бросках и лишь, потом проводить занятие. Для овладения бросками мяча в корзину целесообразно провести подготовительное упражнение: бросать мяч через препятствие (веревка, планка, сетка и т.д.). когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в нее тем или иным способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту до цели. Для этого удобен щит с изменяющейся высотой кольца.

Упражнения.

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала педагога они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.
2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную педагогом. Педагог часто меняет направление передвижения.
3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.
6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.
18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1.5м.) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Правила игры в баскетбол.

Цель игры. Цель команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые надевают на майки спереди и сзади.

Судейство. Педагог следит за выполнением правил игры: дает сигналы при нарушении правил игроками, засчитывает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми

дается пятиминутный перерыв. Педагог контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3 – 4 мин.) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

Правила проведения игры.

Правила замены. Педагог может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости можно заменять детей даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В том случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если педагог сомневается, кто последним коснулся мяча, назначается спорный бросок.

Перемещение с мячом. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право на ведение мяча.

Нарушение правил и наказание за них. Нарушением является не соблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч выбрасывается в игру членом пострадавшей команды. Вбрасывание мяча всегда производится из – за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) 1 – 3 мин.

Начало игры и розыгрыш начального и спорного бросков. Розыгрыш начального и спорного бросков производится: при начале каждого периода; при задержки мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда педагог сомневается, от кого вышел мяч; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. Розыгрыш начального и спорного бросков производится в центре

круга.

Правила поведения. В игре в баскетбол игроки должны всегда быть корректными. Детей, которые ведут себя недисциплинированно, или грубо, необходимо временно вывести из игры. Игрокам запрещается тянуть соперников за одежду, за руки, толкаться и т.д.

Подвижные игры.

Подвижные игры с мячом.

«Играй, играй мяч не теряй», «Сделай фигуру», «Вызови по имени».

Игры с передачей и ловлей мяча.

«Десять передач», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «У кого меньше мячей», «Займи свободный кружок», «Обгони мяч», «Подвижная цель», «Успей поймать», «За мячом».

Игры с ведением мяча.

«Мотоциклисты», «Скажи какой цвет», «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом», «Эстафеты с ведением мяча».

Игры с бросками мяча в корзину.

«Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину», «Чья команда больше».

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

«Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч капитану».

Оборудование и инвентарь.

Длина баскетбольной площадки – 15 м., ширина – 8 м., центр круга – диаметр – 1.8 м. Корзины по размерам должны соответствовать стандартам. Внутренний диаметр – 45 см., а длина сетки – 40 см. их подвешивают не ниже 1.8 м. и не выше 2 м., щиты размером 1.2 м. на 90 см. можно использовать мячи для мини – баскетбола или детские резиновые диаметром 18 – 20 см. при обучении ведению мяча надо пользоваться такими мячами, которые хорошо отскакивают от пола.

