

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 г. Йошкар-Олы «Ивушка»

424019, Россия, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Димитрова, 60 «А»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 31.08.202 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим МБДОУ
"Детский сад №17 "Ивушка"
Л.Н. Лукьяновой
Приказ № 94 от 12.09. 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа мяча»

ID программы	2362
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Категория и возраст обучающихся	5-7 лет
Срок освоения программы	1 год
Объем часов	36
ФИО, должность разработчика программы	Петрова Т.Ю., воспитатель

Йошкар-Ола
2022

Содержание

Раздел 1	Комплекс основных характеристик образования	3
1.1	Общая характеристика программы/пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Объем программы	6
1.4	Содержание программы	6
1.5	Планируемые результаты	14
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1	Учебный план	15
2.2	Календарный учебный график	16
2.3	Условия реализации программы	23
2.4	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	23
2.5	Оценочные материалы	24
2.6	Методические материалы	26
2.7	Список литературы	35

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет.

1.1. Общая характеристика программы:

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию предусматривающую разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

«Школа мяча» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДОУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста. Организация деятельности «Школы мяча» обеспечивают условия формирования у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в формировании здорового образа жизни. Кроме того, упражнения и игры с мячом содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

Выбор движений с мячом как предмета обучения в «Школе мяча» обусловлен тем, что мяч (шар) можно отнести к великим дарам педагогики и назвать его «идеальным средством для упражнений». Мяч – это шар, идеальная космическая форма, самая совершенная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Мяч посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного,

вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий. Современные мячи часто обладают еще и различными запахами, обостряя восприятие, делают занятие более привлекательным и желанным.

Программа позволяет системно формировать, развивать, у дошкольников технические и тактические навыки владения мячом через игровые упражнения, подвижные игры с элементами спорта.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом способствуют выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Отметим разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивая его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, в активизации деятельности головного мозга. Упражнения с мячами являются эффективным средством психокоррекции развития.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Для современных детей, у которых нет «дворового игрового детства», а дома просто нет возможности далеко и высоко бросить мяч, часто бывает крайне затруднительным выполнить те или иные действия с мячом. Поэтому в условиях ДОУ становится объективно необходимой специальная организация обучения детей навыкам движений с мячом. Именно эти задачи можно решить на специально организованных занятиях «Школы мяча».

Отличительная особенность программы:

Программа предусматривает разнообразную деятельность детей с мячом. Дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, способствует эмоциональной смене деятельности. Расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей (координации движений и ручной умелости) на основе подвижных игр с мячом.

Отличительная черта - направленность на спортивные игры с мячом: волейбол, баскетбол, футбол; возможность организации футбольных турниров.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: Программа реализуется в очной форме.

Уровень программы: Базовый.

Особенности организации образовательного процесса:

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности, от опыта и творческого подхода педагога. Педагогический процесс подразумевает принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику. Задача индивидуального подхода - наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей ребенка, формирование его личности. Индивидуальный подход помогает каждому ребенку наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его способности.

Занятия разработаны для воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся в спортивном зале (в холодное время года) и на спортивной площадке (в теплое время года) дошкольного учреждения.

Каждое занятие состоит из 3-х частей:

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

Основная часть: ОРУ упражнения с мячом, элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: игра малой подвижности, ходьба, релаксация.

Обязательным структурным элементом занятий является организация спортивных игр – футбол, баскетбол, волейбол.

Режим занятий:

Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: – повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

Задачи:

- ✓ приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым видам спорта;
- ✓ обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- ✓ содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и развитию двигательных способностей;
- ✓ формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- ✓ развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы,

1.3 Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Школа мяча» составляет 36 часов, продолжительностью 25 минут (5-6 лет); 30 минут (6-7 лет).

1.4 Содержание программы.

Основы знаний

Культурно-исторические основы. Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, баскетбола, футбола, подвижных игр. Культура поведения участника спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре. Основы элементов и приемов техники спортивного массажа.

Техника безопасности на занятиях

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований.

Общая физическая подготовка

ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодоление внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростно-силовые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); гимнастические, игровые задания с разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные); на формирование рациональной осанки статического и динамического характера.

Специальная физическая подготовка

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Занятия на тренажерах. Игровые упражнения. Специальная разминка и активный отдых.

Техника движений с мячом (элементы)

Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо. Ведение правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой (левой) ногой, удары по воротам. Вбрасывание мяча руками на дальность. Пионербол. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.

Занятия строятся по классической традиционной схеме: *вводная часть* – разминка, *основная* и *заключительная*.

В *вводной части* дети упражняются в ходьбе, беге и прыжках. Например, ходьба в сочетании с ведением мяча ногой, ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча в разных положениях, боковой галоп с ведением мяча и без него, прыжки из положения приседа и т.д.

В *основной части* происходит обучение, закрепление и совершенствование движений. В качестве общеразвивающих упражнений используются упражнения с различными мячами.

Вместо традиционных основных видов движения в основной части занятия используются подводящие упражнения, которые помогают детям овладеть основными приемами техники спортивных игр. В подводящие упражнения включаются движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Например, при обучении броскам мяча в корзину в баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем выполнение передачи с высокой траекторией, далее — передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину. Т.о, все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то

достаточно повторить его несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях.
4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

Подвижная игра проводится также с элементами спортивных игр. Например, могут быть использованы такие игры, как: «Мяч через сетку», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Задержи мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч» и др.

В заключительной части занятия дается дидактические игры («Опиши и назови игру», «Узнай игру по описанию», «Из какой игры мяч?»), малоподвижные игры с мячом, дыхательные упражнения, релаксация.

Все задания и упражнения программы «Школы мяча» активно стимулируют проявление разных физических качеств — ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

Методика обучения играм с мячом включает три основных этапа работы.

На первом этапе дети учатся технике перемещения (стойке, бегу, прыжкам, поворотам, остановкам). Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют в ООД по физическому развитию и на прогулке.

Детям необходимо освоить технику удерживания и броска мяча. При формировании действий с мячом ребенок учится чувствовать мяч как часть своего тела. Дошкольники знакомятся с некоторыми свойствами мяча, учатся соотносить высоту отскока и прилагаемую к мячу силу, дальность броска и вес мяча. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им.

На втором этапе с детьми отрабатываются навыки владения телом и пространством, которые включают в себя формирование пространственных представлений (дальше — ближе, справа — слева, вверх — вниз), ускорение и замедление тела передвижения, повышение тактильной чувствительности, отработку согласованной работы всего тела, развитие ловкости внимания к точности броска, удара, попадания.

На третьем этапе работы развивается произвольность, саморегулирование, самоконтроль, ручная (предметная) ловкость. Развитие и закрепление действий с мячом осуществляются в подвижных играх. Соблюдая

постепенное усложнение обучения, проводятся игры, в которых игровое действие разворачивается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети играют в более сложные игры, в которых ведется счет между двумя командами «Мяч капитану».

Основы знаний сообщаются на занятиях «Школы мяча», в процессе занятий по основной программе физического воспитания, либо включаются как раздел на других познавательных занятиях.

Способы освоения теоретических знаний.

В процессе физкультурных занятий «Школы мяча»:

- ✓ непродолжительные информационные сообщения по программе «Школы мяча» о пользе физических упражнений, об истории зарождения спортивных игр и их видах, о правилах поведения на спортивных соревнованиях и т.д.
- ✓ просмотр видеоматериалов, фотовыставок спортивной тематики;
- ✓ посещение соревнований по различным видам спорта;
- ✓ беседы со спортсменами и работниками спортсооружений города;
- ✓ сообщения и комментарии во время выполнения движений;
- ✓ пояснение роли и функций игрока (капитана, помощника, судьи и т.д.) в процессе подводящей подвижной игры;
- ✓ проблемные двигательные задания при освоении техники движений с мячом и изучении правил игры с обязательным анализом результата (например, покажи самый короткий путь к мячу; расставь игроков своей команды так, чтобы сопернику трудно было подойти к вашим воротам; придумай и покажи движения, с помощью которых можно обвести соперника и т.п.);
- ✓ закрепление правил поведения и культуры общения в процессе собственно соревновательной деятельности, совместных мероприятий с родителями

Содержание занятий, старшая группа 5-6 лет

Номер занятия, тема, задачи	Содержание занятия	
Занятие 1	Диагностическое обследование	
Занятие 2-14 Баскетбол <u>Задачи:</u> совершенствовать навыки броска мяча в цель; закреплять технику броска мяча одной рукой и двумя руками	Разминка	Под музыкальное сопровождение дети ходят, бегают, делают наклоны с мячом вперед, в стороны, назад; приедания, подскоки.
	Основная часть	Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе. Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.

<p>снизу из-за головы в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5-2 м от земли.</p>		<p>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, вокруг себя. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Метание мяча в обруч, расположенного на полу (с расстояния 2-2,5 м), с низу, с верху, из-за головы. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом, затем способом от груди. Игра «мини-баскетбол»</p>
	<p>Заключительная часть</p>	<p>Эстафеты с мячами (теннисными, баскетбольными, футбольными)</p>
<p>Занятие 15-23 Волейбол <u>Задачи</u> совершенствовать броски и ловлю мяча из различных исходных положений; закреплять умение перебрасывать мяч через сетку разными способами; совершенствовать технику передачи мяча от груди во время движения приставным шагом правым (левым) плечом вперед; отрабатывать навыки ведения учебной игры «Пионербол».</p>	<p>Разминка</p>	<p>ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, руки к плечам. Бег спиной вперед. Ходьба «Пауки». Бег с захлестыванием голени, прямыми ногами вперед. Ходьба носки вместе, пятки врозь. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег приставным шагом правым и левым плечом вперед. Ходьба «Раки». Бег, меняя направление по сигналу инструктора. Обычная ходьба. Разминка для кистей рук.</p>
	<p>Основная часть</p>	<p>Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катани «змейкой» между предметами. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд). Броски мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд). Броски мяча друг другу с хлопком. Броски мяча друг другу и ловля из положения сидя, с поворотом кругом, с отскоком от пола, в движении. Отбивание мяча в пол двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд). Отбивание мяча в пол двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м. Броски мяча в стенку и ловля с хлопком, поворотом, отскоком от пола. Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места через веревку или сетку(высота 1,5 м). Перебрасывание мяча через сетку (веревку), натянутую выше головы ребенка, двумя руками, снизу, от груди, сверху. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. Передача мяча в тройках, в колоннах, с переходом в конец своей, а затем противоположной колонне</p>

	Заключительная часть	Ходьба. Игра малой подвижности «Угадай, что пропало».
<p>Занятие 24-35</p> <p>Футбол</p> <p><u>Задачи</u></p> <p>учить элементам вратарской техники;</p> <p>закреплять технику удара по мячу после перемещения;</p> <p>закреплять умение вести мяч рукой по прямой линии;</p> <p>упражнять в игре технику броска и ловли мяча;</p> <p>способствовать развитию координационных способностей.</p>	Разминка	<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе в рассыпную по залу обходя предметы, разбросанные хаотично (1 мин).</p> <p>Игра «Прыжок-шутка». Дети встают на четвереньки и пробуют прыгнуть в сторону (30 сек).</p> <p>Игра «Не оставайся в стороне». Дети бегают по залу (определенным способом) и по сигналу становятся около предметов, лежащих на полу (2 мин).</p> <p>Перестроение в колонны. ОРУ с маленькими мячами:</p>
	Основная часть	<p>Удары ногой по подвешенному мячу.</p> <p>Удары по неподвижному мячу правой (левой) ногой с одного - трех шагов.</p> <p>Удары по неподвижному мячу с разбега.</p> <p>Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.</p> <p>Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.</p> <p>Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.</p> <p>Вести мяч правой и левой ногой по прямой линии.</p> <p>Броски мяч из-за головы двумя руками.</p>
	Заключительная часть	Ходьба по залу 30сек. Упражнение на дыхание и расслабление «Жужжит пчела», лежа на полу (глубокий вдох через нос, продолжительный выдох с произнесением «ж-ж-ж»). 1 мин.
Занятие 36	Диагностическое обследование	

Содержание занятий, подготовительная группа 6-7 лет

Номер занятия , тема задачи.	Содержание занятия	
Занятие 1	Диагностическое обследование	
<p>Занятие 2-14</p> <p>Баскетбол</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>совершенствовать навыки броска мяча в цель;</p> <p>закреплять технику броска мяча одной рукой и двумя руками снизу из-за</p>	Разминка	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках правым (левым) плечом вперед, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе носки врозь; перекатом с пятки на носок. Боковой галоп. Ходьба «Пауки» в положении упор руками сзади, ногами вперед. Быстрый бег 2 круга. Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки», бежать быстро. Бег спиной вперед. Ходьба</p>

головой в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5-2 м от земли.		приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, высоко поднимая колени. Ходьба с упражнениями для рук: вращение руками вперед-назад, в локтевом суставе внутрь-наружу, кистями, разминка пальцев рук. Дыхательные упражнения.
	Основная часть	Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. Ведение мяча с изменением: направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Учебная игра в «Мини-баскетбол». 8-10мин.
	Заключительная часть	Ходьба по залу 30сек. Упражнение на дыхание и расслабление .Игра малой подвижности «Нитка с иголкой» «Жужжит пчела», лежа на полу (глубокий вдох через нос, продолжительный выдох с произнесением «ж-ж-ж»)
<p>Занятие 15-28</p> <p>Футбол</p> <p><u>Задачи</u> учить ведению футбольного мяча попеременно правой, левой ногой – прямо по коридору, остановка мяча подошвой ноги; формировать навыки бросания и ловли мяча (резиновый, баскетбольный); способствовать развитию глазомера, координации движений.</p>	Разминка	Ходьба обычная, на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе (1 мин); бег по диагонали «змейкой», с ускорением по сигналу (1мин); ходьба обычная (15-20 сек); продвижение прыжками на одной, двух ногах, чередуя с ходьбой, высоко поднимая колени. Упражнения для разминки кистей рук. Игра «Не оставайся в стороне». Дети бегают по залу (определенным способом) и по сигналу становятся около предметов, лежащих на полу (2 мин). Игра «Прыжок-шутка». Дети встают на четвереньки и пробуют прыгнуть в сторону.
	Основная часть	Вести мяч ломаными линиями, вокруг стоек. Бросок мяча в стену, прием отскока под подошву (внутренней стороной стопы). Удары по воротам. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч. <i>Упражнения в парах с одним (двумя) мячом</i> Броски мяча снизу двумя руками. Партнер ловит, перемещаясь на полусогнутых ногах вперед, назад, в стороны. То же, но двумя мячами одновременно. Броски мяча сверху двумя руками. Партнер ловит мяч, перемещаясь на полусогнутых ногах.

		<p>Броски мяча партнеру снизу. Партнер отбивает мяч другим мячом, не выпуская его из рук.</p> <p>Броски мячей одновременно. Ловля после отскока.</p> <p>Катание мяча. Один катит, другой перегоняет мяч и ловит его.</p> <p>Мяч на линии, на одинаковом расстоянии от играющих. По сигналу взять мяч.</p> <p>То же, но с поворотом через левое или правое плечо.</p> <p>Учебная игра «мини-футбол»</p>
	Заключительная часть	Веселый тренинг: стойкий оловянный солдатик, морская звезда, «Ах, ладошки, вы, ладошки!».
<p>Занятие 29-34</p> <p>Волейбол</p> <p><u>Задачи</u></p> <p>совершенствовать броски и ловлю мяча из различных исходных положений;</p> <p>закреплять умение перебрасывать мяч через сетку разными способами;</p> <p>совершенствовать технику передачи мяча от груди во время движения приставным шагом правым (левым) плечом вперед;</p> <p>продолжить учить технике броска мяча в кольцо;</p> <p>отрабатывать навыки ведения учебной игры «Пионербол».</p>	Разминка	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, руки к плечам. Бег спиной вперед. Ходьба «Пауки». Бег с захлестыванием голени, прямыми ногами вперед. Ходьба носки вместе, пятки врозь. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег приставным шагом правым и левым плечом вперед. Ходьба «Раки». Бег, меняя направление по сигналу инструктора. Обычная ходьба. Разминка для кистей рук</p>
	Основная часть	<p>Броски вверх и ловля одной рукой не менее 10 раз, двумя - не менее 20 раз.</p> <p>Броски мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении, с хлопком за спиной.</p> <p>Броски мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя «по-турецки», лежа.</p> <p>Броски мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.</p> <p>Передача мяча по кругу вправо, влево (определенным способом).</p>

		Отбивание мяча в пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8м, продвигаясь по кругу, «змейкой». Броски и ловля мяча через сетку несколькими детьми, передача друг другу. Броски и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. Перебрасывание мяча друг другу снизу через сетку 8-10 раз подряд, с увеличением расстояния. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, с увеличением расстояния.
	Заключительная часть	Игра малой подвижности «Угадай, что пропало».
Занятие 36	Диагностическое обследование	

1.5 Планируемые результаты.

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес ребенка к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, освоение им основных приемов игры с разными видами мячей, в различные спортивные игры, связанные с подачей и приемом мяча.

Предлагаемая программа «Школа мяча» предусматривает, что по окончании курса дети:

1. овладеют техникой действий с разными мячами;
2. узнают простейшие правила игры в волейбол, баскетбол, футбол и ведение счета;
3. расширится словарный запас, дети познакомятся со спортивной терминологией;
4. у детей сформируются новые двигательные навыки: ведения мяча различными способами, забрасывание мяча в корзину, ведение мяча с бегом в разном темпе;
5. будут сформированы навыки сотрудничества: игра в команде для достижения общей цели, адекватно оценивание результатов игры, своих действий.
6. повысится интерес детей к физической культуре, а именно к спортивным играм с мячом.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики, проводимой в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности, в форме итогового занятия, открытого мероприятия для родителей воспитанников, соревнований. Результаты могут фиксироваться на сайте ДОУ.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план.

Старшая группа 5-6 лет

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Диагностика	1		1	Педагогическое наблюдение, контрольные испытания
2	Подвижные игры с мячом	1		1	анализ выполнения заданий
3	Приемы техники игры в волейбол	9	1	8	опрос, анализ выполнения заданий
4	Приемы техники игры в баскетбол	13	1	12	опрос, анализ выполнения заданий
5	Приемы техники игры в футбол	11	1	10	опрос, анализ выполнения заданий
6	Диагностика	1		1	опрос, анализ выполнения заданий, контрольные испытания
Итого, объем программы		36	3	33	

Подготовительная группа 6-7 лет

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Диагностика	1		1	Педагогическое наблюдение, контрольные испытания
2	Подвижные игры с мячом	1		1	анализ выполнения заданий
3	Приемы техники игры в волейбол	6	1	5	опрос, анализ выполнения заданий
4	Приемы техники игры в баскетбол	13	1	12	опрос, анализ выполнения заданий
5	Приемы техники игры в футбол	14	1	13	опрос, анализ выполнения заданий
6	Диагностика	1		1	опрос, анализ выполнения заданий, контрольные испытания
Итого, объем программы		36	3	33	

2.2 Календарный учебный график

Старшая группа 5-6 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	23.09.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультурный зал	Контрольные испытания анализ выполнения заданий
2		30.09.22	17.00-17.25	Теоретическое занятие	1	Баскетбол. Вводное занятие.	Физкультурный зал	опрос
3	октябрь	07.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Овладение приемам перемещения с мячом.	Физкультурный зал	пед. Наблюдение, практическая деятельность
4		14.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Бег, прыжки, повороты, остановки.	Физкультурный зал	пед. наблюдение
5		21.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди в движении	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
6		28.10.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Физкультурный зал	пед. наблюдение
7	ноябрь	11.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Упражнения на овладения техникой бросков мяча. Комбинация освоенных элементов	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
8		18.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Действия с мячом: передача мяча одной рукой от плеча. Закрепление материала.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
9		25.11.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Ловля двумя руками на уровне груди	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
10	декабрь	02.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
11		09.12.22	17.00-17.25	практическое	1	Основные правила игры в	Физкультурный зал	практическая деятельность

			занятие		баскетбол, техника передвижения с мячом, повороты и остановки		ь пед. наблюдение	
12		16.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Ведение мяча вокруг себя.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
13		23.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
14		30.12.22	17.00-17.25	практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам игры в мини баскетбол.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
15	январь	13.01.23	17.00-17.25	Теоретическое занятие	1	Волейбол Вводное занятие.	Физкультурный зал	опрос, анализ выполнения заданий
16		20.01.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Передача мяча на точность, стоя лицом по направлению в парах	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
17		27.01.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Передача мяча в прыжке, двумя руками через сетку.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
18	февраль	03.02.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Передача мяча на точность в пределах площадки (пасы)	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
19		10.02.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Блокирование мяча в процессе игры (защита зоны).	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
20		17.02.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Групповое взаимодействие игроков, учить точности передачи партнеру.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
21		24.02.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Перебрасывание мяча через сетку. Передача мяча двумя руками через сетку.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
22	март	03.03.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Передача мяча с задней линии одной рукой. Передача мяча на	Физкультурный зал	практическая деятельность пед.

					точность в пределах площадки.		наблюдение
23		10.03.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Бросок мяча через сетку в прыжке. Соревнование между командами, совершенствование техники владения мячом	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
24		17.03.23	17.00-17.25	теоретическое занятие	1	Футбол Вводное занятие. Основные приемы техники владения мячом при игре в футбол.	Физкультурный зал опрос анализ выполнения заданий
25		24.03.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Перемещение по прямой, дугами, обводка стоек. Перемещение при сопротивлении.	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
26		31.03.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Удары по мячу неподвижному. Прием мяча. Ведение мяча парами.	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
27	апрель	07.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов, ведение мяча на скорость, передача мяча друг другу.	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
28		14.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Забивание мяча в ворота. Попадание мяча в предметы.	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
29		21.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Приемы вратаря. Подвижная игра «Вратари»	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
30		21.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Мини-футбол: правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловля и отбивание вратарем.	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
31		28.04.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Двусторонняя игра. Совершенствование точности передачи мяча при игре в парах	Физкультурный зал практическая деятельность пед. наблюдение
32		май	05.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Мини-футбол: правила игры, совершенствование

						ие ударов по мячу, остановки мяча, ловля и отбивание вратарем		практическая деятельность пед. наблюдение
33		12.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Упражнение на овладение техникой передвижения по площадке, остановок, поворотов, ударов по мячу, остановок мяча. Разработка тактики игры в футбол.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
34		19.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Упражнение на овладение техникой передвижения по площадке, остановок, поворотов, ударов по мячу, остановок мяча. Разработка тактики игры в футбол.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. аблюдение
35		26.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Итоговое открытое занятие. Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
36		30.05.23	17.00-17.25	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультурный зал	анализ выполнения заданий, контрольные испытания пед. наблюдение

Подготовительная группа 6-7 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	23.09.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультурный зал	опрос, анализ выполнения заданий, контрольные испытания
2		30.09.22	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Баскетбол. Вводное занятие. Основы знаний	Физкультурный зал	опрос

3	октябрь	07.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Стойка баскетболиста	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
4		14.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Упражнения и игры с ловлей мяча Бег, прыжки, повороты, остановки.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
5		21.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Упражнения и игры с передачей мяча	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
6		28.10.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Упражнения и игры с ведением мяча	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
7	ноябрь	11.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Упражнения и игры с ведением мяча. Ведение мяча, изменяя скорость движения Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
8		18.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Ведение мяча при противодействии противника. Ведение мяча, остановка и передача мяча	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
9		25.11.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Подготовительные упражнения к броскам в корзину	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
10	декабрь	02.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
11		09.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
12		16.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Учебная игра мини-баскетбол	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
13		23.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Учебная игра мини-баскетбол	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение

14		30.12.22	17.30-18.00	практическое занятие	1	Соревнование между двумя командами по мини-баскетболу	Физкультурный зал	пед. наблюдательная деятельность
15	январь	13.01.23	17.30-18.00	теоретическое занятие	1	Футбол Вводное занятие. Основы знаний	Физкультурный зал	опрос
16		20.01.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Перемещение по площадке	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
17		27.01.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Удары ногой по мячу	Физкультурный зал	пед. наблюдение
18	февраль	03.02.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Прием мяча	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
19		10.02.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Ведение мяча	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
20		17.02.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Ведение мяча.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
21		24.02.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Передача мяча друг другу	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
22	март	03.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Ведение и отбор мяча.	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
23		10.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Попадание мячом в предметы Забивание мяча в ворота	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
24		17.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Техника игры вратаря	Физкультурный зал	практическая деятельность пед. наблюдение
25		24.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Эстафеты	Физкультурный зал	практическая деятельность

								ь пед. наблюдение
26		31.03.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Учебная игра «Мини-футбол»	Физкультур ный зал	пед. Наблюдение , анализ выполнения заданий
27	апрель	07.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Совершенствовани е техники элементов футбола; правил игры	Физкультур ный зал	практическа я деятельност ь пед. наблюдение
28		14.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Соревнования между двумя командами по мини-футболу.	Физкультур ный зал	практическа я деятельност ь пед. наблюдение
29		21.04.23	17.30-18.00	теоретиче ское занятие	1	Волейбол Основы знаний.	Физкультур ный зал	опрос
30		21.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Катание и броски мяча	Физкультур ный зал	практическа я деятельност ь пед. Наблюдение, анализ выполнения заданий.
31		28.04.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Перебрасывание мяча друг другу	Физкультур ный зал	пед. наблюдение
32		май	05.05.23	17.30-18.00	практическое занятие	1	Броски и ловля мяча	Физкультур ный зал
33	12.05.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	Игра «мини- волейбол»	Физкультур ный зал	пед. наблюдение
34	19.05.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	Веселые старты	Физкультур ный зал	пед. наблюдение
35	26.05.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	Итоговое открытое занятие. Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.	Физкультур ный зал	практическа я деятельность пед. наблюдение
36	30.05.23		17.30-18.00	практическое занятие	1	Диагностическое обследование	Физкультур ный зал	пед. Наблюдени е, анализ выполнения заданий, Контрольны е испытания

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Необходимым условием реализации программы, является наличие специально оборудованного пространства для организации образовательной деятельности, выполнение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, правил пожарной безопасности и электробезопасности, охраны здоровья воспитанников и охраны труда работников, специальное оснащение и оборудование для организации образовательного процесса;

Имеется оборудованный физкультурный зал 50 квадратных метров, спортивная площадка с футбольным полем и стационарными воротами, баскетбольными щитами с травянистым покрытием на территории детского сада.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания:

Футбольные мячи,
Баскетбольные мячи,
Мячи резиновые,
Набивные мячи,
Гимнастические мячи,
Теннисные мячи

Наглядный материал: схемы, таблицы, картинки, маски. Оборудование для подвижных игр и эстафет.

Кадровое обеспечение программы:

Занятия кружка проводит Петрова Т.Ю., воспитатель высшей квалифицированной категории, прошедшая обучение в ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» по программе «Физическая культура» (основы подготовки инструкторов по фитнесу) диплом №122404244126 регистрационный номер 1401 дата выдачи 14.03.2018г.

Информационное обеспечение программы:

Предоставление видеотчетов родителям через мессенджер ВКонтакте, организация футбольных турниров.

2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формой подведения итогов работы по реализации данной программы являются:

Диагностическое обследование - выявление уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков в форме опроса, игр;

Организация практической деятельности с учётом программного содержания каждого года обучения и индивидуальных особенностей детей;

Педагогическое наблюдение метод, с помощью которого осуществляется

педагогический контроль за технико-тактической деятельностью в тренировочном и соревновательном процессах для получения конкретных фактических данных.

2.5 Оценочные материалы

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы проводится 2 раза в год – сентябрь; май.

Для диагностики физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Критерии оценки выполнения для детей 5-6 лет:

- 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 для детей 5-6 лет

№п/п	ФИ ребенка	Виды движений																Сумма баллов, уровень	
		бросание				отбивание				метание				забрасывание					
		Вверх и ловля 2 руками		В парах		Двумя руками стоя на месте		Одной рукой с продвижением вперед		В горизонтальную цель с расстояния 4 м		Вдаль не менее 6 м		В вертикальную цель с расстояния 4 м		В корзину устоящую на полу			В баскетбольную корзину у
сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Диагностика по определению уровня усвоения программы для детей 6-7 лет

№п/п	ФИ ребенка	Виды движений																Сумма баллов, уровень					
		бросание				отбивание				забрасывание				Элементы спортивных игр									
		Вверх и ловля 1 рукой		В парах с поворотом кругом		От стены		Одной рукой от пола, продвигаясь бегом		В б/корзину стоя на месте из-за головы		В б/корзину после ведения с фиксацией остановки		баскетбол		волейбол			футбол				
сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май				

Оценка техники элементов футбола

- 1) ведение мяча по прямой и «змейкой»: «выполнил» (3 балла) / «не выполнил» (0 баллов);
- 2) остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:
 3 балла – упражнение выполнено без ошибок,
 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,
 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,
 0 баллов – упражнение не выполнено;
- 3) удар по мячу ногой по воротам (3 попытки):
 3 балла – попадания 3 из 3-х,
 2 балла – попадания 2 из 3-х,
 1 балл – попадание 1 из 3-х,
 0 баллов – нет попаданий.

Оценка техники элементов баскетбола

- 1) броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах):
 3 балла – более 40 раз,
 2 балла – от 25 до 40 раз,
 1 балл – от 15 до 25 раз,
 0 баллов – менее 15 раз;
- 2) ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»: «выполнил» (3 балла) / «не выполнил» (0 баллов);

3) броски мяча в корзину:

3 балла – попадания 3 из 3-х,

2 балла – попадания 2 из 3-х,

0 балл – попадание 1 из 3-х,

0 баллов – нет попаданий.

Оценка техники элементов волейбола

1) броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу, сверху, стоя на месте:

баллы	снизу	сверху
3	10-12	12-16
2	5-9	7-11
1	1-4	1-6
0	0	0

2) учебная игра «Пионербол».

2 балла - 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.

1 балла - 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.

1 балл - допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

0 баллов – затрудняется выполнить основные движения с мячом, пассивен.

Общая оценка уровня овладения техниками специальных двигательных действий с мячом

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

Средний уровень – от 14 до 23 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

2.6. Методические материалы.

Ознакомление дошкольников с основной спортивной терминологией:

Спортивная терминология: игровая дисциплина, замена, видеть площадку, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды.

Основные элементы техники спортивных игр: подача (бросок одной рукой), прием мяча (ловить, не прижимая к себе), передача мяча (бросок или

волейбольная-баскетбольная передача), перемещение (без мяча и с мячом различными способами, в стойке волейболиста-баскетболиста), удар по мячу (правой-левой ногой), финт (обманное движение в футболе, баскетболе), ведение мяча (рукой, ногой), штрафной бросок, вбрасывание (баскетбол, футбол), двусторонняя игра (футбол, баскетбол, пионербол).

Способы определение победителя в спортивной игре:

- ✓ волейбол – победу одерживает та команда, которая наберет 25 очков в трех партиях (15 очков для дошкольников);
- ✓ баскетбол – побеждает команда, которая набрала больше очков за 4
- ✓ четверти игры (по 25 мин) (две четверти по 5-7 мин для дошкольников);
- ✓ футбол – побеждает команда, забившая большее число голов в ворота соперников за два тайма по 45 мин (по 5-7 мин для дошкольников).

Основы элементов и приемов техники спортивного массажа: мягкое поглаживание, сильное поглаживание, выжимание ладонями и пальцами, растирание или встряхивание, мягкие удары или выжимание.

Культура поведения на спортивных соревнованиях, спортивные ритуалы.

Спортивные правила и традиции:

- ✓ на площадку выходить друг за другом, не торопясь и не толкаясь;
- ✓ первым всегда идет капитан команды, который участвует в розыгрыше мяча;
- ✓ перед игрой необходимо поздороваться со своими соперниками, а после нее обязательно поблагодарить их за интересную встречу;
- ✓ нельзя спорить с судьей и соперником, отвлекаться от игры; если мяч выбыл из игры, его необходимо отдать судье или его помощнику;
- ✓ если в игре возникли спорные или непонятные моменты, то необходимо обратиться ко взрослым;
- ✓ по окончании соревнования игроки строятся на специальной линии и по сигналу судьи выходят друг за другом со спортивной площадки.

Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды:

Чтобы стать настоящим спортсменом, нужно не только научиться правилам самой игры, но и уметь согласованно действовать с игроками своей команды. Это очень важно для достижения общей победы. Каждый игрок команды занимает на спортивной площадке свое определенное место:

- ✓ в футболе – вратарь в воротах, защитники перед ним (ворота защищают), нападающие у средней линии, чтобы быстрее к воротам соперника добежать;
- ✓ в баскетболе – нападающие ближе к корзине соперников, а защитники ближе к средней линии, чтобы успеть сою корзину защитить;

✓ в волейболе – все бывают и защитниками, и нападающими, потому, что игроки все время переходят с места на место; но нельзя вставать или переходить куда захочется, обязательно по часовой стрелке; не нужно при переходе толкать своего товарища, если он еще не перешел на другое место; лучше ему подсказать, куда нужно перейти.

✓ В игре допускаются обращения к своему товарищу со специальными словами-подсказками (пасуй, держи, сильней, аут и т.д.). Эти слова быстро запоминаются во время тренировочной игры и используются на соревнованиях

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке:

✓ В спортивном зале, на площадке все занимаются в спортивной форме, сменной обуви на нескользящей подошве. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Футболка или майка должны быть заправлены.

✓ Перед занятием снять лишние предметы.

✓ Упражнения выполняются по сигналу взрослого.

✓ Дети должны вести себя корректно по отношению к другим детям.

✓ Во время выполнения упражнений с мячами, ребенок должен учиться контролировать падение мяча, чтобы избежать травмирования других детей.

✓ Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и другом крепеже.

✓ Запрещается перемещать ворота без разрешения взрослого.

✓ Не бросать мяч в потолок, ограждения и электрическое оборудование.

Правила по технике безопасности во время спортивных игр:

✓ Игры должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

✓ Запрещается играть с украшениями на любой части тела. Ногти должны быть коротко острижены.

✓ Все острые и выступающие предметы закрыть матами и ограждениями.

✓ Во время игр необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания взрослого.

✓ Запрещается во время игры проявлять агрессию и ссориться, подставлять подножки, употреблять непристойные выражения и жесты. Стараться избегать столкновений с другими детьми, не допускать толчков и ударов по их рукам.

Рекомендации инструктору физического воспитания:

Основное правило - это выполнение инструкции по обеспечению безопасности их жизни и здоровья.

1. Соблюдать санитарно-гигиенические требования.

2. Учить детей правилам пользования спортивным инвентарем.

3. При метании любых игровых пособий соблюдать четкую организацию – метать по сигналу взрослого, бежать за предметом только тогда, когда все остальные дети уже совершили бросок.

4. В целях обеспечения безопасности учить детей владеть своим телом и осуществлять самостраховку в любых экстремальных ситуациях.

5. Заранее обговорить с родителями требования к спортивной одежде и обуви.
Специальная физическая подготовка.

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и др.).

Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Сочетание бега с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, согнутые в локтях, двигаются свободно.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Стойки. Учить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку (стойка баскетболиста схожа со стойкой волейболиста), из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Стойка волейболиста. Во время игры игроки находятся в какой-либо одной из трех стоек: либо высокой, либо средней, либо низкой. Для детей дошкольного возраста более приемлемы высокая и низкая стойки.

Высокая – ноги на ширине плеч, параллельно друг другу или одна впереди другой. Вес тела равномерно распределен. Колени слегка согнуты. Стойка сохраняется даже во время перемещений по площадке.

Средняя – корпус наклонен вперед, колени впереди ступней, плечи впереди колен. Руки – над коленями, держать параллельно бедрам.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ногу ставить на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Владение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, остановка после быстрого бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Прыжки – подпрыгивания на двух ногах; подпрыгивания с разнообразными движениями рук, туловища, поворотами, вращениями; подпрыгивания на одной ноге, ноги скрестно - врозь - вместе.

Физкультурный досуг (активный отдых): один раз в два месяца организуется физкультурный досуг. Его содержание составляют уже освоенные на занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу включены подвижные игры, эстафеты, аттракционы. Основное назначение физкультурного досуга – организация активного отдыха. В конце года проводится итоговое занятие – состязательное развлечение с приглашением родителей.

Методика освоения и техника движений с мячом

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры является выделение тех действий, которые составляют основу техники любой подвижной или спортивной игры с мячом. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Цель обучения движениям с мячом – выработка умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

На начальном этапе целесообразно учить различным действиям и играм с мячом; знакомить с некоторыми свойствами мяча, показав зависимость высоты отскока от прилагаемой к мячу силы, дальности броска - от силы и веса мяча; затем осваивать и закреплять простые броски в разных направлениях, из одной руки в другую и т.д. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряется с мускульным ощущением сопротивления мяча, ребенок начинает действовать им без зрительного контроля, т.е. появляется чувство мяча.

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны

быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади и сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх и вперед. По ходу игры ребенок может держать мяч по-разному в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним; приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

Особое внимание необходимо уделять обучению детей элементам техники движений с мячом

Ловля мяча – учить встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину шара, в который должен поместиться мяч. При этом одновременно сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки волейболиста (баскетболиста). Ловля мяча кистями рук в стойке, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, нужно захватить его и подтянуть его к себе.

Выполняя упражнения индивидуально и в группах, учить бросать мяч (вверх, вниз, в пол) и ловить его. Не сразу удастся рассчитать мышечное усилие так, чтобы поймать мяч. Вначале надо делать броски невысокие, но постепенно увеличивая высоту броска. Напоминать о правильной стойке при бросках мяча.

При броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в поставленные ладошки, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони вверх.

Передача мяча – осваивается одновременно с ловлей мяча, но после того, как дети научатся правильно принимать стойки и держать мяч. Вначале следует учить ловить мяч двумя руками на уровне груди после отскока от пола, стены или щита. После 3-5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, научаются сразу после ловли мяча посылать его партнеру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе. Ловля и передача мяча выполняется сначала на месте, затем при ходьбе и при беге. Далее формируется умение ловить мяч, летящий навстречу и с боку, низко и высоко, на месте и в движении. Последовательно усложняются упражнения в ловле мяча, варьируются и направления. Сначала упражнения выполняют, стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей на место получившего мяч и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении. При совершенствовании передачи и ловли мяча широко применяются сочетания этих действий с другими, ранее освоенными приемами – остановками, поворотами и бросанием мяча.

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

Ведение мяча – на начальном этапе обучения осваивается техника отбивания мяча обеими руками на месте, правой и левой рукой попеременно, что позволяет усвоить способ накладывания руки на мяч. Детям старшего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем осваивается умение ведения на месте одной рукой, попеременно правой и левой, далее в движении сначала шагом, затем бегом. Главное внимание обращается на правильное положение руки и головы, на контроль над мячом с помощью бокового зрения, на выработку чувства ритма, умения координировать движения рук и ног. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения и высоты отскока мяча. Совершенствуя технику ведения мяча, вводится противодействие условного противника.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, при этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом об пол.

Ребенок должен уяснить, что нужно не бить мячик, а толкать его, ладошка должна быть упругая, пальцы расставлены; смотреть вперед, а не на мячик; вести не прямо перед собой, а чуть сбоку. Ладонь согнута в виде чашечки и не касается мяча, ведение начинается мягким движением кисти. Толкая мяч, нужно стремиться сопровождать его как можно дольше, сохраняя над ним контроль.

Броски мяча в цель, через сетку и в корзину.

Бросать мяч можно различными способами: из-за головы двумя руками, двумя руками снизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Первые два способа применяются на занятиях для тренировки в технике броска вдаль, но непосредственно в играх с мячом при передаче мяча, забрасывания в корзину, через волейбольную сетку, попадании в цель – везде, где требуется точность броска, применяется бросок мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Для формирования навыков бросания мяча по высокой траектории, а также для создания ее зрительного образа детям нужно давать упражнения в перебрасывании через высоко подвешенную сетку (высота 1,7-1,8 м), затем можно перейти к забрасыванию мяча в баскетбольную корзину.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки

вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх и вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также после показа броска мяча в цель, установленную на полу. Для овладения техникой броска мяча с учетом траектории полета применять различные игровые упражнения:

- броски мяча в обручи, лежащие на полу, расположенные на разном расстоянии от места броска;
- броски мяча через сетку с попаданием на определенный сектор поля;
- в прыжке через «горку» применяется гимнастическая скамейка, высоту которой можно увеличивать при помощи модулей. Ребенок бросает мяч так, чтобы он ударился перед скамейкой «горкой» и через нее перепрыгнул, затем догнать мяч, перепрыгивая (обегаая) скамейку, и возвратиться на исходное место. Расстояние до скамейки можно увеличивать и уменьшать. В зависимости от этого траектория полета мяча будет или более пологая, или более крутая.

Ведение мяча ногой – осваивается техника последовательных толчков внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой.

Начинать обучение лучше всего с ведения по прямой шагом и на бегу. Скорость шага и бега при этом постепенно увеличивается. По мере того, как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек, и, при сопротивлении соперника. Дети должны знать, что: мяч надо вести дальней от соперника ногой; при быстром беге удобнее вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и в самой игре в футбол.

Удары по мячу – осваивается техника удара по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком. Удары сначала выполняются по неподвижному, затем по катящемуся, далее – по летящему и отскочившему от пола мячу.

Приемы мяча – осваиваются приемы мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком. Движение выполняется как правой, так и левой ногой. Начинать обучение ведению рекомендуется по прямой

на бегу, скорость бега постепенно увеличивать. По мере овладения техникой можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек.

Вбрасывание мяча – мяч берут обеими руками и заносят за голову. Лучше, если концы больших пальцев будут соприкасаться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги ставятся одна впереди другой, тело отклоняется назад. Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед и в момент последнего движения рук вперед бросить партнеру мяч в нужном направлении. Правила игры запрещают отрывать ноги от земли до тех пор, пока мяч касается рук.

Данные технические элементы осваиваются и совершенствуются в течение двух лет. Много время отводится подготовительным и подводящим упражнениям, подвижным играм, эстафетам. Обязательно дети знакомятся с основными правилами тех спортивных игр, элементы которых осваиваются.

В занятия также включаются упражнения на растягивание и расслабление мышц; закаливающие мероприятия и упражнения на снижение эмоционального напряжения; специальные упражнения на формирование навыков коллективного взаимодействия и воспитания игровой дисциплины; упражнения и игры на развитие волевой и мотивационной сферы детей, формирования у них интереса и положительного отношения к спортивной деятельности.

Пионербол

Педагогическая задача - закрепление техники приема и передачи мяча, знакомство с некоторыми правилами волейбола.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и строятся на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда. В каждой команде выбирается капитан, который получает волейбольный мяч.

Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами, и игра начинается опять.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Основные правила:

1. Игра останавливается, если допущены следующие ошибки:

- мяч сразу попал за границу площадки соперника, пролетел под сеткой(веревкой),

- 2 мяча оказались на одной стороне одновременно.
 - 2. Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).
 - 3. Если мячи столкнулись, игра останавливается и мяч переигрывается.
 - 4. Если мяч брошен на сторону соперника до сигнала, команда проигрывает очко.
 - 5. Игроки перемещаются, как в волейболе (по часовой стрелке).
- Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.*
 Игры с передачей и ловлей мяча. Игры с ведением мяча рукой. Игры с бросками мяча в корзину. Игры с ведением, остановкой и ударом по мячу ногой.

2.7. Список литературы

1. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. 1.2.3685-21 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
2. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. –С. 25-26.
3. Санитарно–эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648 – 20 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
5. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения : кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 159 с.
6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят / Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 288с.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.-112с.
8. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. – М., 2009.-88с.
9. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – 2. изд. - Москва : Физкультура и спорт, 2002. - 133 с. : ил.
10. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. - 2001. - № 4. - С.33.

- 11 Николаева Н.П. «Школа мяча»: Учеб.- метод. пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 211 с.
- 12 Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.-248с.
- 13 Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
- 14 Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей/ М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.- 256с.
- 15 Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. - М., 2002.-237с.
- 16 Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, перераб., доп. /Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 344 с.
- 17 Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с.
- 18 Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. — М.: Физкультура, образование и наука, 1997.-30с.
- 19 Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005.-269с.
- 20 Футбол — твоя игра / С.Н. Андреев. — М.: Просвещение, 1989.-143с.
- 21 Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст / Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 100 с.
- 22 Школа мяча. Методические рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста / С.Е Шивринская; од общ. ред. В.А. Касаткиной. — 2- е изд.,стер. — М.:ФЛИНТА, 2012. — 78с.
- 23 Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1995.-160с.