Оглавление

Введение. 4

I. Цель и задачи деятельности «Школы мяча». 6

II. Планирование занятий «Школы мяча» 8

III. Содержание деятельности «Школы мяча». ..... …14

IV. Программный материал «Школы мяча». ..... …15

4.1. Основы знаний ……. 15

4.2. Техника безопасности на занятиях ……. ... 18

4.3. Общая физическая подготовка …… 20

4.4. Специальная физическая подготовка ……..... 21

4.5. Методика освоения и техника движений с мячом …… 24

V. Мониторинг эффективности деятельности «Школы мяча» …….. 30

VI. Требования к уровню освоения содержания «Школы мяча»…… 32

VII. Методические основы планирования и организации деятельности «Школы мяча» 33

VIII. Материально-техническое обеспечение деятельности «Школы мяча»…….....…….....…….. 36

Список литературы …….. 38

Приложения ……. 40

Введение

«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 и деятельность «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.

Отметим разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивая его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, в активизации деятельности головного мозга. Не менее важное значение для развития ребенка имеют игры с мячом, где двигательные действия сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами, песнями, обрядами, речитативами.

П.Ф. Лесгафт, подчеркивая значение игры с мячом, указывал на то, что, играя, ребенок выполняет разнообразные манипуляции с мячом (целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д.), что способствует развитию глазомера и двигательных координационных функций. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие, что обеспечивает свободу телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения поймать, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывания его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у старших дошкольников умений самостоятельно принимать решения о способе выполнения движения в зависимости от условий игры.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, совершенствует деятельность центральной нервной системы, что особенно важно для шестилетнего ребенка в аспекте его подготовки к обучению в школе.

Упражнения с мячами являются эффективным средством психокоррекции развития, а их выполнение может осуществляться в разных организационных формах – от традиционных занятий и игр с мячами до игр в мячах и фитболгимнастики в физкультурном зале и на воде.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для формирования нравственной, волевой и эмоциональной сфер детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают

выдержку. Знакомясь с условием игры, ребенок усваивает нормы и правила коллективного взаимодействия, ему становятся понятными условия успеха командных действий. Ради интересов команды ребенку часто приходится передавать мяч партнеру, когда тот имеет более благоприятные условия для победы. Необходимость принимать быстрые и разумные игровые решения, правильно их реализовывать в игре, способствует воспитанию уверенности в себе, решительности и смелости. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности своих действий. Важно и то, что подвижные игры с мячом являются базовой основой, специфическим средством освоения доступных элементов современных спортивных игр.

Мяч – удивительно интересная игрушка. Пожалуй, ничего аналогичного – настолько простого и в то же время интересного – пока еще люди не придумали. Мяч воспринимается ребенком как нечто живое. Он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый. В мяч можно играть, еще не научившись ходить.

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».

Методические рекомендации по организации «Школы мяча» составлены в соответствии с Приказом коллегий Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта России и президиума РАО № 11/9/6/5 от 23.05.2002 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»; с учетом требований по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, предусмотренных программой развития и воспитания детей «Детство» (В.И. Логинова) и рекомендаций «Руководителю физического воспитания дошкольного учреждения» (под ред. С.О. Филипповой).

I. Цель и задачи деятельности «Школы мяча»

«Школа мяча» рассматриваются как одна из форм физического воспитания старших дошкольников, органично включенная в целостный процесс развития, образования и воспитания детей.

Цель занятий – повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр – волейбола, баскетбола, футбола.

Это определяет **основные задачи** деятельности «Школы мяча»:

- 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, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей старшего дошкольного возраста.

II. Планирование занятий «Школы мяча»

	Первый год обучения															
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Элементы волейбола:																
- передача мяча в парах						*					*					
- броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку); одной рукой				*	*					*			*	*		
- броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола							*		*							
- броски и ловля из различных исходных положений					*	*										
- броски и ловля в парах разными способами									*		*		*			
- броски и ловля мяча в движения															*	
- метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель							*									
Элементы футбола:																
- выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы			*	*	*											
- выполнение удара с места внутренней стороной стопы							*								*	
- остановка (прием) ногой							*		*	*			*			
- прокатывание мяча ногой											*					
- ведение мяча прямо									*		*				*	
- ведение по коридору										*						
- ведение между предметами													*			
Элементы баскетбола:																
- отбивание (ведение) на месте														*	*	
Основы знаний	*							*				*				*
Подвижные игры				*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	
Занятие на тренажерах								*				*				
Физкультурный досуг	*		*													*
Контрольное занятие		*														*

	Первый год обучения																			
	январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Элементы волейбола:																				
- броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку; одной рукой			*	*				*												
- броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола				*																
- броски и ловля из различных исходных положений		*						*								*				
- броски и ловля в парах разными способами											*									
- броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола						*	*													
- броски и ловля во время движения						*	*		*				*	*						
- метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель								*												
- броски одной рукой (двумя) через сетку, вдаль, в цель, в пол									*		*	*		*		*				
- учебная игра «Пионербол»								*			*		*							

Элементы футбола: - удар носком стопы по неподвижному мячу с места - удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места - остановка (прием) мяча ногой - прокатывание мяча ногой - ведение мяча ногой прямо - ведение мяча по коридору - ведение между предметами						* * 	* * 		 * 	 * 	 * * 		 * * * 							
Элементы баскетбола: - отбивание (ведение) на месте, вокруг себя - бросок в баскетбольную корзину с места - бросок в корзину двумя руками в прыжке - бросок в корзину одной рукой - ведение в движении с поворотом вокруг себя на месте - ведение в движении в парах		 * 	 * 	 * 				 * * 				 * * 				 * 				
Основы знаний Подвижные игры Занятия на тренажерах Физкультурный досуг **Контрольное занятие**	* * 	 * 	 * 	 * 	* * 	 * 	 * 	 	 * 	* * 	 	 * 	 	 * 	* * 	 	* * 	 * 	 * 	* *

	Второй год обучения															
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Элементы волейбола:																
- прокатывание двумя руками														*		
- броски и ловля двумя руками вверх, в стену, ловля после отскока, в движении			*			*		*				*				
- броски двумя руками в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, через сетку				*							*					
- броски и ловля двумя руками в паре (передача) от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку			*			*			*					*		
- броски одной рукой через сетку, на дальность				*											*	
- метание (броски) малого мяча в пол, вдаль, в цель, в стенку						*										
- броски вверх и ловля одной рукой				*												
- учебная игра «Пионербол» одним мячом									*			*		*	*	
Элементы футбола:																
- ведение попеременно правой левой ногой по прямой линии							*	*								
- ведение «змейкой»													*			
- удары мяча с места, с разбега, по предмету, определенной силы									*		*				*	
- передача мяча правой (левой) ногой партнеру в движении, остановка мяча															*	
- отбор мяча														*		
Элементы баскетбола:																
- ведение мяча на месте, меняя высоту отскока, с поворотом вокруг себя							*	*								
- броски в кольцо с места, в прыжке									*							
- ведение мяча правой (левой) рукой в движении с изменением направления, с попаданием в корзину							*	*			*	*				
- ведение правым (левым) плечом вперед, спиной														*		

Основы знаний					*					*			*			*
Подвижные игры			*	*		*	*	*			*					
Занятия на тренажерах					*								*			
Физкультурный досуг										*						*
Контрольное занятие	*	*														

	Второй год обучения																			
	январь				**февраль**				**март**				**апрель**				**май**			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Элементы волейбола:																				
- прокатывание двумя руками											*	*								
- броски и ловля двумя руками вверх, в стену, после отскока, в движении												*			*					
- броски двумя руками в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, через сетку															*					
- броски и ловля двумя руками в паре (передача) от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку			*			*								*		*				
- броски правой (левой) рукой через сетку												*								*
- учебная игра «Пионербол» одним мячом					*	*				*						*			*	
- метание (броски) малого мяча в пол, вдаль, в цель, в стенку, на дальность		*	*							*										
Элементы футбола:																				
- ведение попеременно правой и левой ногой по прямой линии			*																	
- ведение «змейкой»											*									
- удары правой (левой) ногой с																				

места, с разбега, по предмету, определенной силы - передача мяча правой (левой) ногой в парах на месте, в движении, остановка мяча - отбор мяча		* *				* *				* *				* *						
Элементы баскетбола: - ведение на месте, меняя высоту отскока, с поворотом вокруг себя - броски в кольцо с места, в прыжке - ведение в движении с изменением направления, с попаданием в корзину - ведение мяча правым (левым) плечом вперед, спиной вперед, с передачей					* *		* *					* *		* * *	* * *					
Основы знаний Подвижные игры Занятия на тренажерах Физкультурный досуг **Контрольное занятие**	* * *	* *	*	* * *			* *	* * *	* * *	* *	* *		* * *	* *	* *		* * *	* * *	* *	* *

III. Содержание деятельности «Школы мяча»

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.

IV. Программный материал «Школы мяча»

4.1. Основы знаний

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.

На других познавательных занятиях (по плану работы группы):

- познавательные беседы с медицинским работником об использовании физических упражнений для закаливания и оздоровления; с поваром ДОУ о питании тех, кто занимается физической культурой и спортом;
- обучающие и развивающие занятия с психологом по формированию коммуникативных способностей и умений работать в команде;
- беседы с элементами игры о спорте, физкультуре и ЗОЖ;
- театрализованные и сюжетные игры;

- самостоятельная (с родителями) поисковая, проектная познавательная деятельность (поиск и изучение тематических физкультурно-спортивных материалов, создание собственных проектов по использованию физических упражнений для активного отдыха и развлечений в семье и т.д.).

4.1.1. Научно-методические основы

Необходимо познакомить детей со следующей спортивной терминологией: игровая дисциплина, замена, видеть площадку, выбор места, игровая зона площадки, аут, жестикуляция, судья, сыгранность, товарищеские игры, установка на игру, капитан команды (приложение 1).

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).

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.

4.1.2. Культурно-исторические основы

Возникновение волейбола. Волейбол в переводе с английского – «летающий мяч». Из истории волейбола («крылатого мяча») известно, что зародился он в США. Однажды преподаватель физической культуры колледжа Вильям Морган

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru