

**Кружковая работа инструкторов физического
воспитания МБДОУ ЦРР Д/с №11
"Подснежник" Данилова И.Р., Усольцевой М.В.**

**Спортивная игра «Пионер – бол» для детей старших и
подготовительных к школе групп**

Цели и задачи:

Цель: соревнование по пионер-болу проводится с целью пропаганды ЗОЖ, распространения среди ДОУ командной игры, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью.

Цель спортивной игры пионер-бол – поймать мяч любым способом, не допуская падение мяча на своей площадке, перекинуть мяч через сетку и постараться приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность на любой площадке делают игру широкодоступной игрой. До проведения игры ребёнка учат правильно ловить и бросать мяч, перекидывать мяч через сетку.

Основные задачи:

- Определение уровня подготовленности воспитанников ДОУ к освоению предмета «Физическая культура» во владении навыками различных манипуляций с мячом («Школой мяча»);
- Определение победителей ДОУ по постановке физкультурно-оздоровительной работы.

Участники: к участию допускаются сборные команды ДОУ составленные из воспитанников старших, подготовительных к школе групп ДОУ в количестве 6-8 детей не ограниченного пола.

Программы и условия проведения:

- Жеребьёвка команд;
- Приветствие команд;
- Игра на площадке (5х5) через сетку.

Определение победителей:

Команда, выигравшая наибольшее количество очков выходит на призовые места. В случае равенства очков даётся дополнительная игра.

Медицинский контроль:

Врач (медицинский работник ДОУ) во время соревнований присутствует с начала до конца мероприятия и оказывает необходимую помощь.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Игры с элементами спортивных игр формируют у детей интерес к физической культуре, а также потребность в самостоятельных занятиях: знакомят со спортивными играми, закладывают правильную технику.

По программе воспитания и обучения детей подготовительной к школе группы, предусматриваются учить детей работать в команде, оценивать свои действия и действия игроков по команде. Спортивная игра развивает быстроту и точность, ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать в спортивных играх. У ребёнка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота. В мышлении происходит осознание собственных действий. Ребёнок учиться согласовывать свои действия с действиями товарищей, у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество и с честью проигрывать, профилактика сколиоза и плоскостопия.

По программе воспитания и обучения детей подготовительной группы, должны уметь перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-5 метра), через сетку, ловля мяча двумя руками из разных положений:

- Игра ведётся до 15 очков;
- Если при подаче мяча, мяч задевает сетку, игра продолжается;
- Аут – считается;
- Потолок – считается, при касании потолка подача переходит в другую команду;
- подача подаётся с красной полоски на 1 метр меньше чем площадка, если при подаче подающий переступит красную линию, подача переходит в другую команду.

Дети должны освоить:

- *Пас*(1-2-3) через сетку;
- *Аут* (вне площадки);
- *Переход* (6 игроков по часовой стрелке) - смотри приложение №1
- Слушать свисток судьи.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости сильных переживаний; незатухающий интерес к результатам игры. Увлечённость ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивная игра пополняется и обогащается словарным запасом такими словами: «пас», «аут», «подача», «передача», «переход».

Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

Подходящие игры:

Цели игр: Совершенствовать навыки ловкости, ловли мяча с воздуха и от земли, его передачи (подачи) через сетку на сторону противника

«**Мяч по кругу**» – дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5-2 м. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол. При броске можно использовать слово «пас».

«**Подбрось ещё выше**» – дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить на лету.

«**Будь внимателен**» – дети становятся на площадке. Инструктор бросает мяч через сетку, называя имя ребёнка (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

«**Брось мяч дальше**» – дети становятся у линии для подачи и бросают мяч через сетку вперёд. Инструктор отмечает, кто бросил дальше, кто не задел сетку. Дети бросают мяч двумя руками из-за головы или одной рукой сверху, снизу.

«**Десять передач**» – дети становятся парами через сетку. У каждой пары по мячу. По сигналу дети начинают перекидывать мяч через сетку друг другу, стараясь не уронить на пол. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения на пол).

«**Передай – не роняй**»

Цель игры: Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии.

- игра проводится двумя подгруппами, которые располагаются по обеим сторонам сетки. По команде воспитателя: «Начали»или по свистку дети начинают передавать мяч снизу двумя руками (сначала вместе с воспитателем) друг другу в заданном порядке. Последний перебрасывает мяч через сетку. Затем меняются мячами, перебрасывают в обратном направлении. Ловить и бросать мяч, называя того, кому его передаешь. В роли последнего перебрасывающего поочередно бывают все. Воспитатель контролирует, чтобы мяч передавали товарищу несильно и точно двумя руками снизу, а затем и двумя руками сверху. С мячом не разрешается перемещаться по площадке.

При передачи мяча через сетку делать обманные для соперников броски, чтобы его труднее было поймать.

«Чей мяч улетит дальше»

Цель игры: Учиться далеко бросать мяч и ловить после первого отскока от земли (пола).

- Играют четырьмя командами, по две на каждой половине. У каждого первого игрока по мячу. По команде (сигналу) воспитателя игроки, имеющие мячи, сильно бросают мяч на сторону соперника и пока не ловят, а отмечают флажком сбоку от площадки, куда улетел мяч. Затем мяч бросают четверо следующих игроков. Побеждает команда, у которой мяч долетит дальше. Воспитатель рассказывает, как подать мяч, чтобы он сильнее и дальше летел, как не ронять его при замахе.

«Поймай мяч – переправь через сетку»

Цель игры: Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника.

Описание игры: Соревнуются 2 команды, которые разделяет волейбольная сетка (или бадминтонная) сетка. У каждой команды по два мяча.

По свистку воспитателя дети перебрасывают мяч с любого места (находясь в шахматном порядке) так, чтобы соперники как можно дольше не смогли поймать мячи. Если удастся какой-то команде «заземлить» мячи на стороне соперника, то ей начисляется очко. «Лишние» мячи передаются под сеткой. Кто быстрее наберёт нужное количество очков, тот и побеждает. Затем меняются площадками.

Воспитатель следит, чтобы при приёме мяча не вырывали его друг у друга, не вырывали его друг у друга, не падали на землю, долго не держали мяч, а также чтобы сразу у четверых детей из одной команды не скапливались мячи, чтобы игроки не заступали ногами за среднюю линию под сеткой. Варьирует игру: ловить один мяч от земли, а второй – с воздуха.

«Поймай – поведи – забей в кольцо»

Цель игры: Научить детей быстро ловить мяч, вести его к кольцу и бросать через сетку.

Описание игры: На комбинированной площадке играют две команды по 4 человека (запасные находятся в 1 метре от площадки, и их задача – подавать мячи находящимся на площадке; во время игры запасные могут выйти на площадку по разрешению судьи).

Воспитатель координирует действия играющих: если два игрока атакуют баскетбольную корзину, то остальные стоят в готовности, чтобы поймать или поднять с пола мяч, забить его в баскетбольную корзину. Контролирует своевременную смену основных играющих, разрешает бросать по кольцу без ведения мяча. Варьирует игру: при броске по кольцу достаточно коснуться баскетбольного щита (что приносит команде одно очко).

«Попади мячом в обруч»

Цель игры: Совершенствовать броски мячом в несколько горизонтальных целей, лежащих на земле, далеко и точно, перебросив мяч предварительно через волейбольную сетку.

Описание игры: Дети распределяются на две команды по 6 человек в колонну. Цель игры – перебрасывать поочерёдно мячи через сетку, попадая как можно чаще в один обруч. Это приносит команде дополнительно 2 очка. После попадания в обруч игра продолжается. Игра состоит из трёх партий. Команда. Выигравшая 2 партии из трёх, становится победителем.

Воспитатель следит. Чтобы обручи не сдвигались с места, чтобы защитники не стояли в них, а ловили мяч над ним или отбивали его в сторону. Варьирует игруб даёт разное количество очков за попадание.

Задачи:

1. Дать детям представление о сущности игры в пионербол, ее правилах.
2. Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в пионербол: формировать у детей навыки передачи, ловли мяча и умение применять эти навыки в игровой ситуации.
3. Формировать умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
4. Развивать зрительное и слуховое восприятие, умение детей ориентироваться на площадке.
5. Повышать уровень работоспособности организма ребенка.
6. Воспитывать волевые качества ребенка и дружеские отношения, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь команде в сложных ситуациях.

7. Развивать интерес к физической культуре и приобщать к спорту.

8.

Научная новизна исследования:

Определение критериев уровней развития координационных способностей.

Практическая значимость исследования:

Внедрение в практику критериев, определения уровней развития координационных способностей и комплекса игровых упражнений с мячом, направленных на их развития.

Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.

Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

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

Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май). 1 раз в три месяца совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка.

Используемый материал: мячи резиновые диаметром 12 см. – 10 шт. и диаметром 16 см. 10 шт. волейбольная сетка, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Форма подведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Несмотря на то что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим (Л.Д. Глазырина, 2012).

Двигательный режим современных дошкольных учреждений включает в себя наряду с традиционными формами и нетрадиционные формы и средства.

Физкультурное занятие

Цель и задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей (А.И. Фомина, 1984).

Характеристика: Физкультурное занятие - это ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет

план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится в 1-й младшей группе 2 раза в неделю, начиная со 2-й младшей группы до подготовительной группы включительно - 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на воздухе). Летом все занятия на воздухе.

Характерные черты занятия: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности и дозирования физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Типы физкультурных занятий	
<i>Учебно-тренировочное занятие:</i>	формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.
<i>Сюжетное физкультурное занятие:</i>	построено на одном сюжете ("Зоопарк", "Космонавты" и т.д.). решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.
<i>Комплексное занятие:</i>	направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития.
<i>Физкультурно-познавательные занятия:</i>	занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.
<i>Тематическое физкультурное занятие:</i>	посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже

	освоенных движениях.
<i>Контрольные занятия:</i>	проводятся в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств (О.Н. Моргунова, 2005)

Предполагаемый результат:

Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.

Освоят технику игры в волейбол.

Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол.

У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Научаться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Организация образовательной деятельности:

На занятиях и вне занятий:

Проведение бесед об истории и правил спортивных игр с мячом.

Дети должны освоить технику игры в волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину, подача мяча.

Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Обучение способам действия.

Нижняя, верхняя подача мяча.

Передача сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя и одной рукой.

Блокирование

Правила в игре волейбол:

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд.

Игра проводится из трех или пяти партий. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи

Команда теряет право на подачу если:

Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;

Мяч коснулся игрока или постороннего предмета;

Мяч упал за пределы площадки;

Подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

Мяч можно отбивать руками не более трех раз.

Правила в игре пионербола:

Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой

Подача выполняется броском одной рукой через сетку

С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.

Разрешается совершать не более одного паса в атаке.

Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Команда теряет право на подачу если:

Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;

Мяч коснулся пола на своей площадке;

Подача выполняется не с места;

Сделано более трех шагов с мячом в руках;

Сделано более одного паса при атаке.

Правила в игре пионербола с 2 мячами:

Существует несколько вариантов игры. Играть в пионербол интересно в каждом случае. При игре в пионербол с двумя мячами, каждой команде дают по мячу. По свистку начинается игра. Команды пытаются перебросить мяч на сторону соперника. Засчитывается проигрышное очко той команде, в чьем владении находится сразу оба мяча. Важным нюансом такого правила является то, что мяч считается во владении команды, если ее коснулся игрок или же он ударился о землю. В случае если мячи ударяются друг с другом в воздухе, партия начинается заново.

Работа с родителями:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.

Совместная деятельность детей и родителей эмоции от игр с мячом.

Организация фотовыставки «Школа мяча»

Наглядная информация для родителей:

- Папка «Мой весёлый звонкий мяч...» (содержит историю мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)

- Папка «Играем дома» (содержит творческие подвижные игры для дома, улицы, с мячом и т. д.)

- Папка «Физкультура – это здорово» (содержит подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов, игры для всей семьи и т. д.)

- Пополнение картотек « Игры на улице»

Тематический план

Месяц:	Мероприятия:	Цель:	Взаимодействие с родителями:
Сентябрь	1. Обследование детей 2. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале 3. Знакомство с мячом	Подготовить детей к обучающему процессу	Информирование родителей о результатах обследования
Октябрь	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте 1. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	Научиться управлять мячом, чувствовать его	Консультация с родителями на тему «Школа мяча»
Ноябрь	1. Выполнять броски и ловлю мяча в движении 2. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте	Контролировать мяч в движении	Спортивное мероприятие «Мы с мячом очень дружим»
Декабрь	Отбивание мяча об	Научить точности	День открытых дверей

	пол правой и левой рукой в движении Передача мяча друг другу различным способом	передачи мяча партнеру	
Январь	1. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя 2. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах	Оформление наглядной информации для родителей.
Февраль	1. Перебрасывание мяча через сетку 2. Бросок мяча через сетку в прыжке	Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами	Беседа об организации подвижных игр для дома, улицы с мячом
Март	1. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками 2. Подача и пас в игре	Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры пионербол	Веселые старты: «Играем вместе»
Апрель	1. Верхняя подача в волейболе 2. Обучение техники приема и передачи мяча	Совершенствовать технику игры	Консультация – «Одежда и здоровье детей»
Май	1. Блокирование мяча в процессе игры 2. Расстановка игроков на поле	Разработать тактику игры	Открытое занятие

Библиографический список

Адашквичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашквичене. - М.: Просвещение, 1992 - 159 с.

Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 176 с.

Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред.пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 320 с.

Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 128 с.

Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003. - 96 с.

Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский дом "Воспитание дошкольника", 2005. - 96 с.

Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 176 с. (Приложение к журналу "Управление ДОУ")

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы авт. - сост. О.Н. Моргунова [Текст] / О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005. - 127 с.

Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 480 с.