

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 15  
620135 г. Екатеринбург, ул. Каширская, 30а тел. (343) 306-18-53 e-mail: mdou15@eduekb.ru  
(МБДОУ- детский сад № 15)

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МБДОУ детского сада №  
545 «Рябинка»

\_\_\_\_\_/ Е.В. Макушина  
приказом № 3/поу от 12.09.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА МЯЧА»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

срок реализации программы – 2 года,  
возраст обучающихся 5 - 7 лет

Автор-разработчик:  
Дубок Е.В.  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург, 2022

## Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы .....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....	6
1.1.3. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста .....	7
1.2. Планируемые результаты реализации Программы.....	9
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (оценочные материалы).....	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	14
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС) .....	14
2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы .....	14
2.3. Организация физкультурной деятельности .....	18
2.4. Содержание физкультурно – образовательной работы .....	19
2.5. Взаимодействие взрослых с детьми.....	20
2.6. Способы поддержки детской инициативы.....	20
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников .....	21
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	22
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	22
3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды .....	23
3.3. Календарный учебный график .....	24
3.4. Учебный план образовательной деятельности .....	24
3.5. Учебно – тематический план Программы .....	25
3.6. Комплексно – тематический план Программы .....	27
3.7. Материально – техническое обеспечение Программы .....	35
3.8. Методические материалы, средства обучения и воспитания .....	36
Приложение .....	37

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления, что закладывается уже в дошкольном возрасте. Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Именно в этом возрасте физическое воспитание является одним из необходимых условий правильного развития детей.

Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет оптимальная двигательная активность в рамках свободного двигательного режима. 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.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объема, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. 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 могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство

коллективизма. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана рабочая программа физкультурно – спортивной направленности «Школа мяча» (далее Программа), которая составлена на основе учебно-методических пособий Н.И.Николаевой «Школа мяча», Овчинниковой Т. С, Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Овчинниковой Т., Черной О., Баряевой Л. «Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика».

Данная программа разработана и составлена на основании нормативных правовых документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468);

Новизна и актуальность: Данная программа предполагает использование в работе с детьми мячей разных по размеру, весу и назначению, объединяет в себе элементы различных видов спорта. Программа помогает определить интересы ребенка к одному из видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

### **1.1. 1. Цели и задачи реализации Программы**

Цель программы: обогащение двигательного опыта детей за счёт усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне, улучшение физического развития, физической подготовленности детей, обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

#### Образовательные:

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с предметами.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать культуру движений и телесную рефлексию.
4. Формировать интерес к спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол.

#### Воспитательные:

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.
3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### Задачи первого года обучения:

1. Заинтересовать детей игрой с мячом.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
4. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол, футбол, баскетбол
5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
7. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
8. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

#### Задачи второго года обучения:

1. Совершенствовать умения владения мячом.
2. Освоить простейшую технику игры в волейбол, баскетбол, элементы игры в футбол.
3. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
4. Продолжать формировать у детей интерес к спортивным играм с мячом.
5. Развивать умения самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры.
6. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
7. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.
8. Овладеть танцевальными упражнениями с фитболом, развивать творческие способности воспитанников

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой, является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с мячами не должна быть высокой.
- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;

– принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с мячами с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей.

К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;
- принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;
- принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношение к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

### **1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста, значимые для реализации программы**

Одной из важных задач физического воспитания дошкольников является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Как известно, позвоночник человека выполняет четыре основных функции: опорную, двигательную, амортизационную и защитную.

Выполнение позвоночником функции опоры заключается в том, что он принимает на себя вес многих частей тела, передает его на таз, через таз - на ноги и через стопы – на опору.

Элементами, выполняющими опорную функцию, являются тела позвонков, диски и связки. Как необходимое условие, при котором система отдельных позвонков соединяются в прочную опору, выступает напряжение мышц. В частности, у детей наблюдается более подвижный и неустойчивый позвоночник и требуется большее напряжение мышц для его удержания.

Двигательная функция позвоночника реализуется через движение в межпозвоночных суставах. Эластичность дисков и связок влияет на уровень подвижности позвоночника, но и их участие в движениях позвоночника осуществляется благодаря динамической работе мышц шеи и туловища.

Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во время

взаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища и шеи.

Защитная функция позвоночника заключается в предохранении спинного мозга от внешнего воздействия.

Основную нагрузку при движении туловища и удержании поз принимают на себя мышцы спины.

Усиление опорной функции позвоночника происходит при работе руками.

Для мышц шеи и туловища, играющих активную роль в выполнении перечисленных функций, характерно так называемое статическое напряжение. Статический режим работы для мышц является неблагоприятным, так как они не имеют периодов отдыха, что ведет в свою очередь к ухудшению в мышцах кровообращения и питания, в то время как работа, связанная с движениями тела, создает периоды напряжения и расслабления. Поэтому в работу по физическому воспитанию включены упражнения на расслабление.

Наиболее слабо развиты в дошкольном возрасте мышцы брюшного пресса, дыхательные мышцы, разгибатели спины, ягодичные мышцы, мышцы свода стоп и мелкая мускулатура рук. В связи с этим в работу с детьми включены упражнения для укрепления перечисленных мышечных групп.

Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания учитывается малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови.

Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии. Поэтому физическая нагрузка дается осторожно и постепенно.

#### 5-6 лет

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

У детей данного возраста хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память.

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## **1.2. Планируемые результаты реализации Программы.**

### **Планируемые результаты**

1 год обучения (5-6 лет)

1. Различают мячи по игровым видам деятельности.
2. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
3. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
4. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
5. Знают простейшие правила спортивных игр.
6. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
7. Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
8. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества
9. Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении

упражнений.

2 год обучения (6-7 лет)

1. Знают историю игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Свободно владеют мячами любого размера.
3. Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении.
4. Умеют выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность).
5. Знают элементарные правила спортивных игр. Умеют применять на практике.
6. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
7. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.
8. Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений.

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (оценочные материалы)**

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Допускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.

Средний. Владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдает темп и ритм заданий. Не всегда обращает внимание на результат.

Высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных движений с мячом в самостоятельную деятельность.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей 5-6 лет.

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1. Результат Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте. 20 передач 15 передач 10 передач
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю ( расстояние 3-4 м ) 8-10 раз 3-7 раз 0-2 раза
3. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч) 8-10м 5-7м 1-2м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча на месте двумя руками Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
3.	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд

Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Расстояние 10м (не потерять мяч) 10м 5м 1-2м
--	---

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м  8-10 раз 3-7 раз 0-2м
2.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы расстояние до кольца 2,5-3м , 5 бросков 4-5раз 2-3 раза 0-1раз
3.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки 3 броска, ведение – 5м 3 раза 1-2 раза 0
Сумма баллов за тесты 27 18 9	Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе. Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки. Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. 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. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумывать новые варианты действий с мячом.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей 6-7 лет

Высокий уровень – 3 балла за каждое упражнение;

Средний уровень – 2 балла;

Низкий уровень - 1 балл.

I тест: Упражнения с передачей мяча.

№ Теста	наименование
1. Результат Высокий уровень Средний уровень	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте (без потери мяча)  40 передач 30 передач

Низкий уровень	20 передач
2.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю (расстояние 3-4 м) 8-10 раз 3-7 раз 0-2 раза
3.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом 10м (не уронить мяч) 8-10м 5-7м 2-3м

II тест: Упражнения с ведением мяча.

1. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча на месте двумя руками Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
2. Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя Более 10 раз 5-7 раз 1-2 раза
3.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд Расстояние 10м (не потерять мяч) 10м 5м 1-2м

III тест: Упражнения с бросками мяча в корзину.

1.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди 10 бросков, расстояние до корзины 2м 8-10 раз 3-7 раз 0-2м
--	--

2.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы расстояние до кольца 2,5-3м, 5 бросков 4-5раз 2-3 раза 0-1раз
3.  Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки 3 броска, ведение – 5м 3 раза 1-2 раза 0
Сумма баллов за тесты 27 18 9	Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе. Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки. Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. 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.

Высокий. 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.

#### Модуль «Фитбол»

Педагогический мониторинг освоения Программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по ФК за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время образовательной деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми.

Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич).

Уровни освоения программы в старшей группе

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организует.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС ДО)**

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

### **2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы**

#### **Вариативные формы реализации Программы**

Классические занятия (обычные) – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам игр и упражнений с мячом.

Занятия, построенные на свободном выборе детьми движений, на котором ребенку предоставляется право выбора задания, выбора себе партнера по деятельности, оборудования, с которым он будет действовать, выбора способа выполнения двигательного задания, степени сложности выполнения задания и т.д.

В занятия сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с

окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий)

Игровые занятия включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных и специализированных видах движений.

Подвижные игры с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются их двигательные способности. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

#### Методы, приемы, средства реализации Программы

Для решения поставленных задач используются следующие **методы**:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

«Детское экспериментирование» учит понимать, как строится движение, каким образом можно менять его форму и содержание. Этот метод оказывает развивающее влияние на двигательные способности детей и в результате составляет основу двигательного творчества.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их

с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Методы		
<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>• Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</li> </ul> <p>Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)</p>	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• Вопросы к детям</li> <li>• Образный сюжетный рассказ, беседа;</li> </ul> <p>Словесная инструкция</p>	<p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• Проведение упражнений в игровой форме;</li> </ul> <p>Проведение упражнений в соревновательной форме</p>

Средства:

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Спортивные упражнения с мячом (элементы волейбола, баскетбола, футбола);
3. Профилактико - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и других заболеваний);
4. Подвижные игры и эстафеты;
5. Креативные игры и упражнения;
6. Танцевальные упражнения;
7. Дыхательные упражнения

## 2.2. Организация физкультурной деятельности

Построение занятий. Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий. Структура проведения занятий по школе мяча — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов ритмической гимнастики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом

необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Система упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Организация проведения занятий. Любое занятие начинается с организованного входа в зал под музыку. Затем осуществляется построение и воспитанникам сообщается задача — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия воспитанники ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными. Каждое занятие в календарном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем? Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции воспитанников. При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

#### Методические основы проведения занятий с мячами

При выполнении упражнений с мячами в парах следует придерживаться следующих методических указаний:

1. Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности.
2. Размещать занимающихся так, чтобы пары не мешали друг другу.
3. Проводить упражнения под счет, соблюдая темп и согласованность движений или соответствующие команды, распоряжения и указания преподавателя.
4. Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и содержанию.

Приступая к занятиям по футбол-гимнастике, необходимо соблюдать «золотые правила»:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяче между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная осанка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи (для этого руки поддерживают мяч сзади ягодиц), ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания мышечного корсета.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания,

нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, играющие роль буферов.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперёд или назад, что связано с частой у детей проблемой нестабильности шейного отдела позвоночника. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на мячах.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств достижения такого фона является музыкальное сопровождение.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение и выполняют другие логопедические задания.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

### **2.3. Содержание физкультурно – образовательной работы**

#### **Модуль 1. Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)**

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. 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 могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений (футбол, баскетбол, волейбол), в значительной

степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на взаимопомощи и сотрудничестве. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

#### Модуль 2. Фитбол

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в 2 недели.

## 2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому

обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Характеристикой партнерских отношений является равноправное включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для **личностно-порождающего взаимодействия** характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

## **2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.**

5-6 лет

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребёнку; проявлять деликатность и тактичность;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому – то;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной

деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать инструктору и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении при организации игры;
- обсуждать с детьми выбор музыки и движения, учитывать и реализовывать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности детей по интересам.

## **2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Семья и дошкольные учреждения – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка четвертого- седьмого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы).
3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений.
4. Дать родителям представления о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
5. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего

его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.)

4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки, формирование уверенности в собственных возможностях и способностях.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования

Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев.

8. Использование в образовательной деятельности форм и методов с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.
9. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
10. Поддержка взрослыми положительного доброжелательного отношения детей к друг другу и взаимодействие детей с друг в разных видах деятельности.
11. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
12. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Успешное выполнение программы требует создания современной предметно-пространственной среды.

Предметно – пространственная развивающая среда способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. развитие, накопление и использование двигательного опыта воспитанников;
2. формирование основ сбережения своего здоровья;
3. безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
4. обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода);
5. развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
6. развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений);
7. стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития)

Используемое в Программе оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Акцент в оздоровительной работе Программы делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику нарушений осанки у детей.

### 3.3. Календарный учебный график

Содержание	первый год обучения старшая группа (5 – 6 лет)	Второй год обучения подготовительная группа (6 - 7 лет)
Начало учебного года	01.09.	01.09.
Окончание учебного года	31.05.	31.05.
Новогодние и праздничные дни	с 01.01. по 08.01.	с 01.01. по 08.01.
Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней)	36 недель	36 недель

### 3.4. Учебный план образовательной деятельности

#### Учебный план

	третий год обучения старшая группа (5 – 6 лет)			подготовительная группа (6 - 7 лет)		
	25 минут			30 минут		
	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
	Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	1	2	18	1	2
Фитбол	1	2	18	1	2	18
Итого	1*	4	36	1*	4	36

### 3.5. Учебно – тематический план Программы

#### Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1,5ч.)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0.5
1.2	Игровые виды спорта.	1
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (12,5ч.)		
2.1	Техника удержания мяча	2
2.2	Метание	2
2.3	Техника ведения мяча	2
2.4	Техника перемещения	2
2.5	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	3
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	2
3 Развитие личностных качеств (1ч.)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	1
4 Итоговый раздел (3ч.)		
4.1	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	0,5
Общее количество часов 18		

#### Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0.5
1.2	Игровые виды спорта.	0.5
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (13ч.)		
2.1	Техника удержания мяча	2,5
2.2	Метание	2
2.3	Техника ведения мяча	2
2.4	Техника перемещения	2
2.5	Элементы спортивных игр с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)	3
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	2
3 Развитие личностных качеств (1ч)		

3.1	Индивидуальные показы, задания	1
4 Итоговый раздел (3ч.)		
4.1	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	0,5
Общее количество часов		18

### Модуль «Фитбол»

#### Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (0,5ч.)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0.5
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (13,5 ч.)		
2.1	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1
2.2	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	3
2.3	Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2
2.4	Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации	3
2.5	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	2
2.6	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	3
3 Развитие личностных качеств (1ч.)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	1
4 Итоговый раздел (3 ч.)		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	0,5
Общее количество часов		18

#### Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (0,5ч.)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0.5
2 Общая физическая и технико-тактическая подготовка (15ч.)		

2.1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1
2.2	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов	1
2.3	Закрепление выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1
2.4	Обучение базовым шагам аэробики	4
2.5	Обучение базовым шагам в сочетании с движениями рук (с мячом)	6
2.6	Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты	1
3 Развитие личностных качеств (1ч)		
3.1	Индивидуальные показы, задания	1
4 Итоговый раздел (1,5 ч.)		
4.1	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
4.2	Открытое итоговое занятие	0,5
Общее количество часов		18

### 3.6. Комплексно-тематический план Программы

Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»

Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5
	Познакомить с разновидностями спортивных игр с мячом (теория)	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1
октябрь	1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног 2. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении 3. Упражнять в прокатывании в ворота набивного мяча друг другу. 4. Учить перебрасывать набивной мяч друг другу в парах разными способами: из-за головы, двумя руками снизу, двумя руками от груди и т.д. 5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно 6. Учить отбивать мяч от пола с изменением высоты.	2

ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через мяч, толчком двух ног</li> <li>2. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>3. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>4. Учить правила игры баскетбол.</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой поочередно</li> </ol>	2
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух</li> <li>2. Учить подбрасыванию мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>3. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>4. Учить перебрасывать мяча через сетку, друг другу.</li> <li>5. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>6. Учить прокатывать мяч по полу из правой руки в левую и обратно с продвижением вперед</li> </ol>	2
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4м).</li> <li>2. Совершенствовать бросание мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, друг другу.</li> <li>4. Совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>5. Учить отбивать мяч правой и левой рукой в движении</li> </ol>	2
февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подбрасывать мяч с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. совершенствовать прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.</li> <li>4. Учить бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Учить передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	2
март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в подбрасывании мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Упражнять в бросках мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	2

апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Упражнять в передаче мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	2
май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.</li> <li>2. Совершенствовать перебрасывание мяча через сетку, друг другу.</li> <li>3. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>4. Совершенствовать бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками, стоя на месте.</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.</li> <li>6. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении</li> </ol>	0,5
	«Праздник мяча»	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте; ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой	1

#### Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5
	Игровые виды спорта	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить «Школе мяча» стоя на месте</li> <li>2. Учить перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</li> <li>3. Учить бросанию мяча вдаль до указанных ориентиров</li> <li>4. Учить отбиванию мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>5. Учить забрасывать мяч в баскетбольное кольцо</li> <li>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</li> </ol>	2
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить навыки выполнения «Школы мяча» стоя на месте</li> <li>2. Упражнять в перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об</li> </ol>	2

	<p>пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>4. Учить ведению мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>5. Учить «Школе мяча» у стены.</p> <p>6. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	
декабрь	<p>1. Учить бросать мяч вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз</p> <p>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</p> <p>3. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений</p> <p>4. Упражнять в ведении мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>6. Совершенствовать перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	2
январь	<p>1. Совершенствовать прыжки через мяч, толчком двух</p> <p>2. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</p> <p>3. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле мяча двумя руками</p> <p>4. Учить передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</p> <p>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>6. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>7. Совершенствовать «Школу мяча» у стены.</p> <p>8. Учить ведению мяча передвигаясь прыжками</p>	2
февраль	<p>1. Совершенствовать «Школу мяча» стоя на месте</p> <p>2. Совершенствовать прокатывание набивных мячей из разных исходных положений</p> <p>3. Совершенствовать перекатывание мяча снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)</p> <p>4. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</p> <p>5. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</p> <p>6. Упражнять в ведении мяча передвигаясь прыжками</p> <p>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	2
март	<p>1. Учить ведению мяча бегом</p>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Учить перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы</li> <li>3. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>4. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу во время ходьбы, бега</li> <li>5. Упражнять в отбивании мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>6. Упражнять в передаче мяча с отскоком от пола из одной руки в стоя на месте</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ul>	
апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать «Школу мяча» у стены</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мяч друг другу во время ходьбы</li> <li>3. Упражнять в ведении мяча с дополнительными заданиями</li> <li>4. Совершенствовать ведение мяча с выполнением заданий по сигналу</li> <li>5. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>6. Совершенствовать отбивание мяча одной рукой в движении не менее 10 раз</li> <li>7. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ul>	2
май	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передачу мяча с отскоком об пол из одной руки в другую в движении</li> <li>2. Упражнять в бросании мяча вверх, об землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз</li> <li>3. Совершенствовать забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> </ul>	0,5
	Праздник мяча (открытое занятие)	0,5
	Контрольные нормативы: передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте, ведение мяча одной рукой на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой.	1

### Модуль «Фитбол»

#### Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5

	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. О.с., руки на мяче, давить на мяч.</li> <li>2. поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</li> <li>3. Сидя на мяче, выполнять разнообразные движения руками и ногами, используя упругость мяча.</li> </ol> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча вперед-назад; из стороны в сторону.</li> <li>2. Сидя на мяче, движения тазом вперед- назад, влево - вправо.</li> <li>3. Сидя на мяче разведение ног в стороны.</li> </ol> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине)</p> <p>IV. Игра наездники, прыжки с продвижением вперед.</p>	0,5
	Диагностика уровня развития физических качеств.	1

октябрь	<p>I. Закрепить навыки выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук (повторение упражнений за сентябрь, выполнение под музыку)</p> <p>II. Закрепить навыки выполнения упражнений для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя на мяче, повороты туловища направо и налево, наклоны в сторону.</li> <li>2. Сидя на мяче, круговые движения тазом.</li> <li>3. Сидя на мяче, повороты на 360, мяч не поворачивать; тоже поворачиваясь вместе с мячом.</li> <li>4. Сидя на мяче, ноги врозь, выпады из стороны в сторону, выпады вперед на правой и левой ноге.</li> <li>5. Сидя на мяче поочередно поднимать согнутую в колене ногу.</li> </ol> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: лежать на мяче (на животе и на спине, боку, выполняя брюшное дыхание).</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>	2
---------	---	---

ноябрь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разнообразные движения плечами и руками, сидя на мяче под музыку.</li> <li>2. Поднимание мяча: на прямых руках с вращением мяча.</li> <li>3. Стоя возле мяча, прокатывать его вперед-назад, влево - вправо, с наклоном туловища - стрейчинг (пауза на 4-5 счетов).</li> </ol> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение предыдущих упражнений (октябрь), выполняя их под музыку с усложнением: выпады выполнять с наклоном туловища.</li> <li>2. Сидя на мяче, перекачивание влево- вправо, вперед-назад.</li> <li>3. Сидя на мяче, поднимание прямых ног.</li> </ol> <p>III. Упражнять в сохранении равновесия с различными положениями на фитболе</p> <p>IV. Игра «Ловишки на мячах» (по типу «Ловишек»).</p>	2
декабрь	<p>I. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для верхнего плечевого пояса (ВПП) и рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения (см. ноябрь).</li> <li>2. Сидя на мяче, выполнить согласованные движения руками и ногами «петрушка», «птичка» и т.д. поднимать мяч на прямых руках на разные стороны.</li> </ol> <p>II. Закрепить навыки выполнения в упражнениях для мышц туловища (МТ) и ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекаты вправо - влево, с наклоном туловища.</li> <li>2. Выпады с наклоном туловища и опорой рук.</li> <li>3. Сидя на полу, с опорой плеч о мяч. Перекаты на спине,</li> </ol>	2
	<p>выпрямляя колени.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Лежа спиной на мяче, перекаты в стороны, касаясь рукой пола.</li> <li>5. Сидя ноги врозь, мяч перед собой. Класть ноги на мяч (поочередно, одновременно).</li> <li>6. Лежа животом на мяче с опорой ног о пол, прокатывание вперед и назад, касаясь руками пола.</li> </ol> <p>III. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию: свободное расслабление с брюшным дыханием.</p> <p>IV. Эстафета с мячом, продвигаясь прямо на мяче.</p>	
январь	<p>I. Научить правильному выполнению упражнений на релаксацию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа спиной на мяче, медленные повороты.</li> <li>2. Лежа животом на мяче, медленные перекаты из стороны в сторону, рукой касаясь пола.</li> </ol> <p>II. Индивидуальные задания</p>	2

февраль	1. Научить правильному выполнению упражнений на растягивание с использованием фитболов. 2. Различные эстафеты на мяче	2
март	1. Разучить переходы из одних исходных положений в другие 2. Учить упражнения на удержание равновесия 3. Научить правильному выполнению упражнений на растягивание с использованием фитболов.	2
апрель	1. Упражнять на удержание равновесия 2. Игры –забавы с фитболами.	2
май	1. Упражнять на удержание равновесия 2. Игры –забавы с фитболами.	0,5
	Праздник мяча (открытое занятие)	0,5
	Диагностика уровня развития физических качеств.	1

#### Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

месяц	Цели и задачи	Кол-во часов
сентябрь	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях	0,5
	1. Повторение упражнений, пройденных за два года обучения 2. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча)	0,5
	Диагностика уровня развития физических качеств.	1
октябрь	1. Совершенствовать основные движения с фитболом (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, бросание мяча) 2. Разучить базовые шаги аэробики	2

ноябрь	1. Разучить базовые шаги аэробики (танцевальные упражнения) 2. Подвижные игры и игры-забавы с использованием мячей-фитболов.	2
декабрь	1. Разучить связки из базовых шагов (танцевальные движения) 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	2
январь	1. Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	2
февраль	1. Разучить базовые шаги в сочетании с движениями рук 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	2
март	1. Разучить танец с фитболами 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	2
апрель	1. Разучить танец с фитболами 2. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей-фитболов.	2
май	Повторить танец с фитболами	0,5
	Праздник мяча (открытое занятие)	0,5
	Диагностика уровня развития физических качеств.	1

### 3.7. Материально – техническое обеспечение Программы

Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)»

- мячи резиновые – 30 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мячи массажные – 20 шт.;
- мячи футбольные – 2 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- баскетбольные щиты – 2 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- футбольные ворота – 2 шт.;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- обручи – 20 шт.;
- шнуры – 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- пластмассовые шары – 10 шт.;
- конусы-ориентиры – 10 шт.;
- набивные мячи – 30 шт.;
- клюшки – 20 шт.;
- схемы,
- аудиозаписи.

Модуль «Фитбол»

- мячи – фитболы – 30 шт.;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастические коврики – 15 шт.;

- обручи – 20 шт.;
- шнуры - 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- схемы,
- конусы-ориентиры – 10 шт.

### **3.8. Методические материалы, средства обучения и воспитания**

- Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.- Волгоград: Учитель, 2009;
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006;
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2008;
- Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009;
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понамарев. – СПб.: «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера» 2008;
- Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2011 г.;
- Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. Возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений/ В.Н. Шебеко. – Мн.: Университетское, 2001;
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации;
- Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2010;
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Учебно- методическое пособие; Санкт-Петербург; Издательство РГПУ им. А.И. Герцена; 2008;
- Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство» Детство – Пресс», 2010.

### Упражнения с набивными и большими мячами:

- Стойка на левой ноге, правая на мяче, руки на поясе. Прыжки на левой ноге вокруг мяча, с опорой правой на мяч.
- Стойка на левой ноге, прокатывание мяча правой ногой вокруг левой.
- Прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги, вокруг обеих ног.
- Прокатывание мяча «восьмеркой» вокруг ног.
- Передача мяча по кругу из рук в руки.
- Перекатывание мяча по кругу друг другу.
- Бросок мяча вверх под левой (правой) ногой и ловля его в стойке ноги врозь.
- Бросок мяча в пол, присесть, встать и поймать отскочивший от пола мяч
- Бросок мяча вверх, присесть, коснуться руками пола, встать, поймать мяч.
- Бросок мяча вверх, сесть на пол, поймать. Из положения седа, бросок мяча вверх встать поймать.
- Бросок мяча вверх, поворот на 360 градусов, ловля его.
- Броски мяча из-за спины вперед-вверх и ловля его спереди.
- Мяч зажат стопами. Прыжком бросок мяча ногами вверх и ловля его руками.
- Из положения лежа на животе, бросок мяча вперед-вверх через препятствие (скамейка).

### Упражнения в бросках и ловле мяча в парах:

- Броски мяча вперед-вверх от головы двумя руками в приседе.
- Стоя спиной друг к другу, броски мяча назад-вверх «восьмеркой» с поворотом туловища вправо (влево).
- Бросок мяча вперед-вверх через препятствие (сетка).

### Упражнения в бросках мяча в стену:

- Броски мяча двумя руками в стену и ловля его.
- Стоя в углу на расстоянии 4-5 м от стен, выполнять броски двух мячей поочередно в одну и другую стену.
- Броски мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади.
- Бросок мяча в стену и ловля его после приседа.
- Бросок мяча в стену и ловля его после поворота на 360 градусов.
- Поочередное бросание двух мячей двумя руками от груди в стену так, чтобы отскочив от стены, мяч ударялся об пол и возвращался в руки.
- Бросок мяча в пол под углом так, чтобы он отскочил от стены, ударился об пол и после отскока поймать его.

### Упражнения с ведением мяча на месте и в движении:

- Ведение мяча, чередуя высоту отскока.
- Ведение мяча с переводом с правой руки на левую и обратно.
- Ведение мяча вокруг ног в одну и другую сторону.
- Ведение двух мячей одновременно обеими руками.

- Ведение мяча в разных исходных положениях.

#### Прыжковые упражнения с использованием мячей:

- Прыжки вверх с мячом, зажатым между коленями.
- Прыжки вверх с подтягиванием колен к туловищу, мяч зажат между стопами.
- Из исходного положения, стойка ноги врозь, мяч между стопами. Прыжок вверх, соединить стопы над мячом и вернуться в исходное положение.
- Прыжки вперед и назад через мяч.
- Прыжки через мяч с поворотом на 180 градусов.
- Прыжки вверх с передачей мяча партнеру двумя руками от груди в воздухе.
- Стойка на одной ноге, наступив на мяч другой ногой. Прыжки на одной ноге, катить мяч другой ногой.
- Прыжки с ноги на ногу через набивные мячи с продвижением вперед.

#### Упражнения с мячами в беге:

- Бег через набивные мячи.
- Бег с продвижением боком-вперед и передачей мяча партнеру от груди двумя руками.
- Бег с продвижением боком-вперед и встречной передачей мячей партнерами от груди двумя руками.

#### Упражнения с мячами в парах:

- Из положения стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и под ногами.
- Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) вправо и влево.
- Передача мяча по «восьмерке».
- Стоя лицом друг к другу, мяч держат в руках перед собой оба партнера. Поочередно толкать мяч вперед, преодолевая сопротивление партнера.
- Из положения лежа на спине головой друг к другу, мяч зажат стопами, партнеры поднимают ноги вверх и передают мяч друг другу.

#### Упражнения с мячом на гимнастической скамейке:

- Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх.
- Ходьба по гимнастической скамейке с ведением мяча в пол.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с передачей мяча из руки в руку под ногой.
- Ходьба по гимнастической скамейке с проталкиванием набивного мяча ногой.

### Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий - «Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

### Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
5. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.
6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

### Упражнения на фитболе для детей старшего дошкольного возраста

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно поднимая руки вверх, затем прокатываясь на мяче

назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417995

Владелец Макушина Елена Владимировна

Действителен с 07.12.2023 по 06.12.2024