

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка — детский сад №32  
города Крототкин  
муниципального образования Кавказский район

Принят на педагогическом  
совете МАДОУ ЦРР-д/с№32  
протокол № 1 от 31.08.2017 г.

Утвержден:  
заведующим МАДОУ ЦРР-д/с№32  
города Крототкин  
муниципального образования  
Кавказский район  
Дементьевой Л.В.



**ПРОГРАММА**  
**дополнительной образовательной**  
**деятельности**  
**«Школа мяча» для дошкольников**  
**старшего возраста»**

Составили:  
инструктор по ФК  
Ласточкина Н.П.  
инструктор по ФК  
Дудникова М.А.

## Оглавление.

I.	Предисловие.....	3
II.	Введение.....	4
III.	Основная часть.....	10
	III.1. Практический материал.....	11
	III.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	20
	III.3. Структура занятия секции.....	21
	III.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	24
	III.5. Содержание педагогической диагностики и мониторинга.....	25
	III.6. Учебный план.....	27
	III.7. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды спортивного зала.....	28
	III.8. Описание материально-технического обеспечения программы.....	30
IV.	Заключение.....	32

## **I. ПРЕДИСЛОВИЕ**

Повышение качества и доступности образования – важнейшая задача модернизации системы образования, поставленная в рамках приоритетного национального проекта «Образование» правительством Российской Федерации. Модернизация системы дошкольного образования, как определено в концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020г., является основой экономического роста и социального развития общества, фактором благополучия граждан и безопасности страны. Она затрагивает структуру, содержание, технологии воспитания и обучения на всех уровнях образовательной системы.

Формирование здоровья ребенка в ДОО, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, какими программами пользуются педагоги при составлении своих рабочих программ. Понимая необходимость совершенствования процесса физического развития одаренных детей дошкольного возраста в условиях ДОО, в целях наилучшей реализации оздоровительной и спортивной направленности нами была разработана программа по дополнительным образовательным услугам для группы «Секция физического развития» для дошкольников. Программа спроектирована с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения МАДОУ ЦРР-д/с №32, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Она определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию педагогического процесса гармоничного физического развития и эстетического воспитания для одаренных мальчиков 6-7 лет.

До сих пор люди не могут точно сказать: где и когда появился первый в мире мяч. Археологи и в наше время находят на раскопках древних городов предметы, отдаленно напоминающие по внешним данным современные мячи. Наблюдая за воспитанниками можно с уверенностью сказать, не что так их не радует, как импровизационные игры с мячом. В дошкольных учреждениях мяч - это не только любимая игрушка детей, но и необходимый элемент спортивных игр (футбол, минибаскетбол, волейбол, гольф, теннис, хоккей на траве и т.д.). Первое знакомство с мячом является важнейшей формой психофизического развития ребенка. Игровая деятельность с мячами преобразуется в развивающую и, даже оздоровительную. Всем известно, что ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра. Она позволяет соединить воедино физическое и психическое развитие ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, становится

катализатором в процессе формирования творческой личности дошкольника. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. В дошкольном детстве мяч становится самым популярным спортивным инвентарем на занятиях по физической культуре. Он превращается в «орудие выявления и источник развития: ребенок в целом как личность находит впервые в движениях, в действиях путь к самоутверждению, к признанию себя и своих сил» (Аркин Е.А. 1968г.). Наиболее эффективным средством, способствующим становлению физического воспитания, является овладение мячом. Гипотеза: таким образом, использование разнообразных форм, приемов работы с мячом может способствовать успешному физическому развитию ребенка-дошкольника.

## **II. ВВЕДЕНИЕ**

Программа дополнительной образовательной деятельности «Школа мяча для дошкольников старшего возраста» разработана в соответствии с ООП МАДОУ ЦРР-д/с№32 и в соответствии с ФГОС ДО.

Данная программа составлена на основе программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и программы «Школа мяча» Н.И.Николаевой. Представленная программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах двигательной деятельности с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Для разработки данной программы использовались следующие программы и программно-методические материалы:

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с дошкольниками»

Николаева Н.И. «Школа мяча»

Адашквичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» и другие.

Реализуемая программа «Школа мяча» для старших и подготовительных к школе групп строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию, формирует гармоничное развитие тела у детей (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы) а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка.

В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного

материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается. Перераспределение часов осуществляется в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности детей.

Срок реализации программы – 2 учебных года (с 7 ноября по 1 июня).

Численный состав группы 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность каждого из них 30 минут.

**Целью** данной программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности в самовыражении и развитии спортивных и творческих способностей детей. Рабочая программа имеет также цель обучения детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, умениям играть в спортивные игры с мячом, достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности.

### **Задачи**

#### ***Оздоровительные:***

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие  
-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

#### ***Образовательные:***

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол  
-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

#### ***Развивающие:***

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер  
-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации  
-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

#### ***Воспитательные:***

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### **Задачи рабочей программы**

1. Создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольников.
2. Формировать у детей дошкольного возраста многообразия действий с мячом.
3. Совершенствовать физические качества в процессе взаимодействия дошкольников с мячом.
4. Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх с мячом.
5. Расширять двигательный опыт детей.
6. Познакомить дошкольников с историей игры в футбол, волейбол, баскетбол.
7. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке.
8. Формировать простейшие технико – тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, искусство ведения мяча и т.д.

Особое внимание в программе уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- максимальное использование разнообразных видов деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно - образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно - образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

### **Реализация Программы ориентирована на:**

- создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста.
- обеспечение разнообразия детской деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем

полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе.

- ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

Программа «Школа мяча» для дошкольников старшего возраста»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

Программа разработана на основе обязательного содержания по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений для детей старшего дошкольного возраста (подготовительная к школе группа). поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и само ценности детства.

**Программа соответствует принципам:**

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

### **Подходы в организации образовательного процесса:**

#### **Комплексный**

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

#### **Индивидуально-дифференцированный**

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, по моему мнению, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

#### **Гендерный**

Гендерная педагогика – наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры.

Гендерный подход нацелен на помощь детям в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола, и возраста.

### **Возрастные особенности психофизического развития детей группы по дополнительным платным образовательным услугам группы «Физическое развитие и оздоровление».**

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного



детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. Наблюдается организация игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного положения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно – логического мышления. Дети группируют

объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Дети способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно разворачивающиеся истории.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Совершенствуется речь, в том числе её звуковая сторона. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи. Совершенствуется грамматический строй речи, развивается связная речь. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Развитие опорно – двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития не одинаковы. Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, наблюдается незавершенность строения стопы. Дети способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем достаточно высоки. Врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

### **III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы дополнительной образовательной деятельности «Школа мяча» для одаренных мальчиков старшего дошкольного возраста.**

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа состоит из 2-х разделов, соответствующих возрастным группам дошкольников и рассчитана на 2 года обучения:

Год обучения	Возраст	Количество детей в группе	Нагрузка
1-ый год	5 - 6 лет	12 чел.	2 раза в неделю по 30 мин.
2-ой год	6 - 7 лет	12 чел.	2 раза в неделю по 30 минут

В течение учебного года дошкольники, занимающиеся по данной программе, принимают активное участие в показательных выступлениях на праздниках, а также участвуют в детских спортивных мероприятиях городского и районного уровня.

### **Практический материал**

На занятиях и вне занятий предполагается:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук
- использование различных видов мячей для ОРУ
- использование дыхательных упражнений
- проведение ритмической гимнастики
- использование упражнений на расслабление.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам:

- Познавательное развитие, где дошкольников знакомят с историей возникновения спортивных игр, с основными правилами игр, с российскими спортивными клубами и их спортсменами.
- Физическое развитие, где прививаются основы здорового образа жизни, проводятся пешие прогулки и экскурсии к спортивным объектам.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно,

определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, бадминтон и т. д.), а также спортивные упражнения (катание на велосипеде, на санках и т. д.)

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Основная задача — научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Способы упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч, этот круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу. В мяч играют в помещении и на улице.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие проходит как занимательная игра.

Успешность обучения по данной программе зависит от соответствия отобранного учебного материала возрастным особенностям и возможностям

детей, а также от реализации всех общепедагогических принципов. Особенно важно обеспечить сознательное усвоение материала, потому что понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования двигательных навыков и способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия, успешно их применять.

**Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:**

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в участии в спортивных играх и эстафетах.

Процесс обучения технике игровых действий можно разделить на следующие этапы:

1. Ознакомление с приёмом.
2. Разучивание приёма в упрощённых условиях.
3. Закрепление и совершенствование приёма в условиях, близких к игровым.
4. Закрепление приёма в игре.

На начальном этапе обучения целесообразно применять свободные действия и знакомые детям игры с мячом. В дальнейшем они подбираются в такой последовательности.

1. Индивидуальные игры, в которых каждый из детей действует независимо от других игроков. Например, игра «Гонка мячей».
2. Групповые игры, в которых игра ведётся между группами детей, независимо от других. Например, игра «Забей в ворота».
3. Командные игры, в которых игра ведётся между командами, а результат зависит от взаимодействия игроков всей команды. Например: Игра «Пингвины с мячом».

Механизм контроля за качеством реализации программы:

Входной контроль. Ознакомление с возрастными особенностями, физическими возможностями и имеющимися двигательными навыками детей.

Текущий контроль. Отслеживание степени усвоения главных элементов двигательных действий при ловле мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом; при передаче и бросках мяча - овладение движением рук; при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом.

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие-тренировка, занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение, по мере необходимости, проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полворота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Рывковые движения руками с максимальной амплитудой: рывки внутрь прямыми руками перед лицом, за головой; рывки внутрь перед телом прямыми руками, согнутыми носками, в стойке ноги врозь, в стойке на

коленях, сидя на полу (скамейке), с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в различных положениях (наклонах, у пор, в седе, с закрепленными ногами).

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие Полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (серями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лужа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями

руками; сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднятие ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положении лежа и др.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-240 секунд); мост (держат 20-40 секунд). Поднятие ноги, растягивание слабый резиновый амортизатор.

Примечание1: упражнения включаются в каждый урок. Наклоны вперед, назад должны обязательно сочетаться с волнами и круговыми движениями туловищем.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением



захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держат 6-60 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями : 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами) ; из стойки на носках - бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной) – держать 4 сек. (постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменной направлением (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – вставание на носки (на время: за 10 секунд – 15 раз; повторить серию 3-4 раза с интервалом для отдыха 1-3 минуты); то же в стойке носки вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 секунд), пружинный бег (20-45 секунд). Приседание с отягощениями, с соупражняющейся, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3-4, темп быстрый, отдых 1 минута).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах).

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, количество серий 5-6, интервал отдыха между сериями 1 минута).

**Ходьба и бег** Ходьба на носках и лёгкий бег. Упражнения для рук: основные положения рук; поочередное (одновременное) поднятие (опускание) рук; поочередное поднятие и одновременное опускание рук; круговые движения; поднятие рук вперед, назад, в стороны напряженно, мягко, в различном темпе; разностороннее движение рук; сгибание и разгибание кисти; одновременное и последовательное сгибание, разгибание пальцев; расслабление рук одновременное и последовательное; махи руками из различных исходных положений.

**Упражнения для ног** Полуприседание и приседание в различных стойках у опоры и без опоры, лицом и боком к опоре; стоя лицом к гимнастической стенке, закрепив одну ногу стопой за 4-5 рейку – наклоны вперед и выпрямление; то же, но стоя боком к опоре; из упора сидя спиной к гимнастической стенке – поднять ноги к груди (носки касаются пола), затем одновременном и поочередно разгибать ноги, скользя носками по полу; из того же и.п. поднятие прямых ног; руки в стороны, одновременное напряженное сгибание рук (локти прижаты к туловищу, кисти к плечам, пальцы сжаты в кулак) с последующим напряженным разгибанием.

**Упражнения для туловища:** из о.с. (спиной к гимнастической стенке, станку) – наклон вперед коснуться руками пола (ноги прямые); стоя лицом к гимнастической стенке (вплотную) руки на рейке на уровне пояса – наклоны назад; то же в различных стойках (ноги врозь, вместе, на полной стопе и на носках); стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору на уровне пояса, оттянуться в сторону. Полуприсед с наклоном вперед и выгнутой спиной. Из упора стоя на коленях – выгибание и прогибание спины, то же сидя на пятках, руки за спиной; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; из стойки на коленях - наклоны назад до касания руками пола;

из упора лежа на согнутых руках, разгибая руки, наклон назад (бедро касается пола); лежа на животе – наклон назад, поднимая руки вверх; из седа на пятках с наклоном (опираясь руками впереди) – не меняя положения туловища и головы, встать в упор на коленях, затем мягко прогибая спину, согнуть руки до касания грудью пола и скользящим движением назад вернуться в и.п.; то же в обратной последовательности (начиная скольжение грудью вперед); лежа на спине – напрячь все мышцы и расслабить их, встать на колени (руки в стороны), мягко сесть на пятки (расслабить руки, голову, плечи). Волна из положения, сидя на пятках; то же у опоры, стоя лицом и боком к опоре.

**Акробатические упражнения** Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Из упора присев кувырки вперед, назад и упор присев и на коленях. То же через плечо и назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке. Мост из положения лежа, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста.

**Мяч** Броски вверх и ловля двумя руками в различном темпе и на различную высоту. Броски вверх-отбивы о пол и ловля двумя и одной рукой. Отбивы мяча одной рукой стоя на коленях, в упоре присев, в различных построениях – кругах, колонне, шеренге. Передача мяча по внезапному сигналу. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно (лицом, боком, спиной друг к другу). Отбивы мяча вверх и об пол двумя руками и одной рукой, на месте и в движении (шагом, бегом, прыжками). Броски и ловля мяча с приседанием.

**Скакалка** Прыжки на двух ногах, на одной ноге, простые и с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад. Перепрыгивание через скакалку одна нога впереди другой, поочередное перепрыгивание на левой, на правой ноге с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах (в момент промежуточного прыжка поднимание одной ноги вперед или в сторону). Бег широкими шагами.

## **Спортивные игры с мячом**

### **Баскетбол**

-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;

-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;

-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;

-умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

### **Волейбол**

-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;  
-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;  
-выполняет простейшие правила игры.

### **Футбол**

-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;  
-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

### **Пионербол**

-умеет производить подачу из-за лицевой линии;  
-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;  
-способен выполнять игровые действия в команде;  
-правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

## **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

### **Реализация рабочей программы ориентирована на:**

- создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста.
- обеспечение разнообразия детской деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры и соревнования, общения со взрослыми и сверстниками. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе.
- ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

<b>Формы</b>	<b>Методы</b>	<b>Способы</b>	<b>Средства</b>
- Групповые занятия-тренировки - Самостоятельная деятельность детей - Педагогическая диагностика	- Беседы - Наблюдения - Просмотр видео-материалов - Игровые и дидактические	- Побуждение познавательной активности детей - Создание творческих игровых ситуаций	- Комплексно-тематический подход - Использование ЦОР – (мультимедийных

индивидуального развития детей	упражнения	- Постепенное усложнение двигательных задач - Повторение усвоенного материала	презентаций, мультимедийных программ) - Интеграция усилий специалистов (музыка)
--------------------------------	------------	--	--

Процесс обучения построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями с мячом. Преподаватель должен точно и доступно формировать двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения двигательных заданий.

Процесс обучения условно можно разделить на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении, упражнении. На II этапе обучения дети овладевают умением правильно выполнять движение. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениями, получение двигательного навыка.

III этап обучения направлен на закрепление движения, упражнения. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений и в процессе спортивной игры.

### **Структура занятия секции «Школа мяча»**

Основной формой организации учебной работы является занятие-тренировка. Для занятия характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий.

Каждое занятие вне зависимости от места его проведения должно иметь три части - подготовительная, основная, заключительная.

*Подготовительная часть* - занимающиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.

*Основная часть* - решаются главные задачи, т.е. выполняются задания и упражнения присущие игровым видам спорта с мячом.

*Заключительная часть* - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Конечный результат занятия при прочих равных условиях зависит от того, в какой последовательности будут решаться задачи.

На занятиях широко используются следующие методы.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображаемого изображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувство ритма.

2. К *словесным методам* относятся название тренером упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха, тренировок по художественной гимнастике, выступлений на утренниках создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Построение и выбор средств, зависит от поставленных целей и задач занятия.

***Отличительной особенностью*** применения комплексов упражнений для детей дошкольного возраста является:

- поэтапное и детальное разучивание упражнений в медленном темпе;
- наименьшее количество повторений упражнений;
- медленный темп выполнения упражнений;
- простые по сложности упражнения;
- акцентирование внимания на ошибках в виду быстрой утомляемости;
- комплексы упражнений должны занимать не более 40% занятия.

Для формирования у детей интереса используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; включение заданий на ориентировку в пространстве. Исходя из вышесказанного, по данному направлению была создана программа по основам физического развития для дошкольников.

### **Модель физической культуры личности**

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;

- 3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
- 5) *мировоззрение* – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами спортивных игр с мячом.

### **Способы и направления детской инициативы.**

Для успешной реализации Рабочей Программы должны быть обеспечены следующие условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития... (ФГОС ДО п. 3.2.1).

### **Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре (тренера) с семьями воспитанников.**

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в процессе физического воспитания и развития своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому работа с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать повышению их физической и валеологической грамотности.

Работа инструктора по физической культуре в ДОУ с родителями детей, посещающих группу «Секция физического развития»: охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления дошкольников. Она опирается на требования «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования», принятой за основу в ДОУ. Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. Как показывает практика, для многих родителей не существует неактуальных, второстепенных тем в сфере физического воспитания своих детей. Родителям важно знать возрастные особенности детей; средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки; методики



проведения утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих процедур; принципы организации рациональной развивающей среды в целях повышения двигательной активности детей; приемы стимулирования познавательной и речевой активности, что будет способствовать преодолению отставания в речевом развитии и др.

### **Задачи работы инструктора по физической культуре по взаимодействию с родителями:**

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- Объединить усилия для физического развития и воспитания детей;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

### **Содержание педагогической диагностики и мониторинга.**

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов – это часть целостной системы, описанной в образовательной программе дошкольного учреждения. Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) [ФГОС п. 3.2.3]

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных физической подготовленности, которая характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

направление	показатели	Информационный материал
личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований, участие в показательных выступлениях; наличие грамот, дипломов.

### **Контроль результатов обучения**

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее

отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

**Показатели. Методы определения.**

Стартовая диагностика (в начале учебного года)

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовки;
- функциональное состояние систем организма;
- уровень психического развития
- антропометрические данные;
- медицинское обследование;
- наблюдения тренера.

Итоговая диагностика (в конце учебного года)

- уровень физической подготовленности;
- уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
- уровень физического развития;
- уровень психического развития, воспитанности;
- тесты, показательные выступления, соревнования;
- медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ);
- тесты, анкеты, наблюдения тренера.

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения

**Диагностика по определению уровня усвоения программы (первый год обучения)**

№	Ф. И. ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																		сумма баллов, уровень		
		бросание				отбивание				метание						забрасывание						
		вверх и ловля		в парак		двумя руками, стоя на месте		одной рукой с продвижением вперёд		в горизонт. цель с R 5 м.		в верт. цель с R 4 м.		вдаль, не менее 6 м.		в корзину, стоящую на полу		в баскет-большую корзину				
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м			

*Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.*

*Средний уровень – от 13 до 21 балла.*

*Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.*

**Диагностика по определению уровня усвоения программы (второй год обучения)**

№	Ф.И.ребёнка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ																				сумма баллов, уровень	
		бросание		отбивание		забрасывание		элементы спортивных игр															
		вверх и ловля одной рукой	в парах, с поворотом кругом	от стены	одной рукой от пола, <del>продвигаясь</del> бегом	в корзину стоя на месте из-за головы	в корзину после ведения с фиксацией остановки	пионербол		баскетбол		волейбол		футбол									
								с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м				

*Высокий уровень* – от 24 до 30 баллов.

*Средний уровень* – от 14 до 23 баллов.

*Низкий уровень* – от 0 до 13 баллов.

### **Учебный план**

Учебный план по дополнительной образовательной деятельности «Школа мяча» для дошкольников старшего возраста»:

2 занятия в спортивном зале по 30 мин, 8 занятий в месяц, 56 занятий в год.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, составляет 16 занятий. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (среда, четверг). Для профилактики утомления детей такие занятия сочетаются с физкультурными, музыкальными занятиями.

Планирование учебного материала – это достаточно сложный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность работы педагога. Следует учитывать, что выверенное, тщательно разработанное планирование не может без изменений и дополнений оставаться на долгие годы. Есть много факторов, которые требуют постоянного обновления педагогического процесса.

Планирование работы по дополнительным платным образовательным услугам в дошкольной организации значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим разделам обучения и воспитания дошкольников. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей, их оздоровление. Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность:

для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается.

### **Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды спортивного зала:**

В муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении центр развития ребенка – детский сад № 32 созданы все условия для воспитания здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

При организации предметно-пространственной среды учитывались следующие принципы:

- принцип дистанции, позиции при взаимодействии
- принцип активности, самостоятельности, творчества
- принцип стабильности, динамичности
- принцип комплексирования и гибкого зонирования
- принцип эмотивности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребёнка и взрослого
- принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды
- принцип открытости – закрытости
- принцип учёта половых и возрастных различий детей.

Рациональная предметно-пространственная среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, творчества, развития речи. Все предметы, применяемые в педагогическом процессе, выполняют двойную функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности детей, с другой – это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребенка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды в физкультурном зале для детей групп компенсирующей направленности с нарушениями речи (общим недоразвитием речи) руководствуются их возрастными и психологическими особенностями. Исходя из того, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, недостаточным

развитием ручной и общей моторики, пространственная организация среды должна одновременно и обеспечивать безопасность, и стимулировать двигательную активность. Обстановка физкультурного зала уравнивает эмоциональный фон каждого ребенка, способствует его эмоциональному благополучию.

Площадь спортивного зала можно условно разделить на несколько двигательных зон, каждая из которых оснащена оборудованием соответственно целям и задачам движений и упражнений, проводимых в этой зоне:

НАЗВАНИЕ ЗОНЫ	ЗАДАЧИ	ЦЕЛЬ
<p><u>Двигательно – игровая зона:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кубы, дуги,</li> <li>- модули,</li> <li>- «туннели»,</li> <li>- кегли, бочонки,</li> <li>- флажки, ленточки,</li> <li>- султанчики</li> </ul>	<p>Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Укреплять здоровье детей;</li> <li><input type="checkbox"/> Развивать двигательные навыки и физические качества;</li> <li><input type="checkbox"/> Расширять двигательный опыт;</li> <li><input type="checkbox"/> Создавать положительный эмоциональный настрой.</li> </ul>
<p><u>Зона спортивного оборудования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки,</li> <li>- обручи разного диаметра,</li> <li>- мячи разного диаметра,</li> <li>- массажные мячи,</li> <li>- гимнастические ленты,</li> <li>- диски «Грация»</li> </ul>	<p>Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий;</li> <li><input type="checkbox"/> Оптимизация режима двигательной активности;</li> <li><input type="checkbox"/> Повышать интерес к физическим упражнениям;</li> <li><input type="checkbox"/> Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.</li> </ul>
<p><u>Зона метания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корзины,</li> <li>- кольцобросы,</li> </ul>	<p>Ознакомление с различными способами метания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Развивать глазомер;</li> <li><input type="checkbox"/> Закреплять технику метания;</li> <li><input type="checkbox"/> Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.</li> </ul>
<p><u>Зона прыжков:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- батуты,</li> <li>- скакалки,</li> <li>- канаты.</li> </ul>	<p>Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Обучать технике прыжков;</li> <li><input type="checkbox"/> Развивать силу ног, прыгучесть;</li> <li><input type="checkbox"/> Использовать специальное оборудование.</li> </ul>
<p><u>Зона «Спортивный комплекс»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимн.стенки,</li> <li>- наклонные доски,</li> <li>- ребристые доски.</li> </ul>	<p>Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;</li> <li><input type="checkbox"/> Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на гимнастической стенке, наклонных лестницах.</li> </ul>

<p><u>Зона релаксации:</u> - мягкие маты, - модули, - «сухой бассейн», - музыкальное оборудование.</p>	<p>Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния</p>	<p><input type="checkbox"/> Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя мягкие маты, «сухой бассейн», соответствующую музыку.</p>
<p><u>Зона профессиональной деятельности:</u> отдельный кабинет инструктора по ФК (компьютер, принтер)</p>	<p>Повышение профессионального уровня</p>	<p><input type="checkbox"/> Изучать новинки методической литературы; <input type="checkbox"/> Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. <input type="checkbox"/> Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.</p>

### **Описание материально-технического обеспечения программы**

Состояние материально-технического обеспечения соответствует педагогическим требованиям, современному уровню образования и санитарным правилам, и нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В дошкольном учреждении созданы все необходимые условия, позволяющие в полной мере эффективно осуществлять образовательный процесс, решать задачи воспитания и развития детей с учетом основных направлений деятельности учреждения. Материально-техническое обеспечение рабочей программы включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами образовательной деятельности. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка, санитарная обработка спортивного оборудования, деревянных предметов (скамейки, палки, рейки гимнастической стенки и др.)

### **Интернет-ресурсы.**

1. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;
2. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
3. ООО «Минэлла», лицензия МПТР РФ серия ВАФ № 77-79, «Метод проектов в образовательной работе детского сада», ООО «Обруч», 2010. Регистрационное свидетельство № 012855.
4. ООО «Минэлла», лицензия МПТР РФ серия ВАФ № 77-79,
5. «Образовательная программа ДОУ», ООО «Обруч», 2010. Регистрационное свидетельство № 012855.

#### **Технические средства обучения.**

Музыкальный центр  
Компьютер

#### **Экранно-звуковые пособия.**

Аудиозаписи, презентации.

**Учебно-практическое оборудование** (перечень прилагается в таблице предметно-развивающей среды спортивного зала).

#### **Методическая литература:**

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
5. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
6. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
8. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
9. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М., 1981.
10. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
11. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
12. Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортивноподготовительные упражнения и игры в детских садах. София, 1985.
13. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
14. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
15. Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб., 2001
16. Спортивные игры/под ред. Н.П. Воробьева. М., Просвещение, 1973.
- 17.

#### **IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**



Очевидно, что занятия спортивными играми и упражнениями с мячом являются существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Задачи физического воспитания решаются в единстве и способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Целевые ориентиры базируются на ФГОС ДО, задачах данной программы и предполагают формирование у детей предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непосредственность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- Ребёнок умеет применять полученные навыки передачи, ловли, ведения, отбора бросков мяча в корзину, навыки удара в игровой ситуации согласно правилам.
- Ребёнок выбирает более целесообразные способы и ситуации действий с мячом и без него.
- Дошкольник ориентируется на площадке, способен находить удобное место для успешного ведения игры.
- Ребёнок способен играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других детей. Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Данные диагностических исследований детей, посещающих секцию, подтверждают высокий уровень физической подготовленности, развития физических качеств, более высокую готовность к школе наряду с детьми не посещающими секцию, а также их низкий уровень заболеваемости в течение учебного года.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Перспективное планирование дополнительной образовательной деятельности «Школа мяча» для дошкольников старшего возраста».**