Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка»

.

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  методического (педагогического) совета  от «29» ноября 2017г.  Протокол № 2 | Утверждаю:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Медведева  заведующий МАДОУ «Детский сад «Сказка»  Приказ № 165 «29» декабря 2017 г. |

**Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Веселый мяч»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель: Шистеров А.В.,

инструктор по физической культуре

АГО, 2019 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |  |
|  | 1. Пояснительная записка | 3 |
|  | 1.1 Цели и задачи реализации программы | 5 |
|  | 1.2Основные принципы реализации программы | 6 |
|  | 1.3 Методологические подходы к формированию программы | 6 |
|  | 1.4 Психолого-педагогические условия физического развития и воспитания детей дошкольного возраста | 7 |
|  | 2. Планируемые результаты освоения детьми программы | 10 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |  |
|  | 2.1 Описание образовательной деятельности с учетом интеграции образовательных областей | 11 |
|  | 2.2Методы и средства организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста | 12 |
|  | 2.3 Структура образовательной деятельности | 13 |
|  | 2.4 Учебный план | 13 |
|  | 2.5 Календарный учебный график | 15 |
|  | 2.6 Диагностика физической подготовленности | 15 |
|  | 2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 16 |
|  | 2.8 Организация коррекционной работы с детьми с ОВЗ | 17 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |  |
|  | 3.1 Материально – техническое обеспечение программы | 19 |
|  | 3.2 Обеспеченность рабочей программы методическими материалами | 20 |
|  | 3.3 Расписание образовательной деятельности по программе дополнительного образования «Веселый мяч» | 20 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа определяет содержание и организацию работы с детьми 5 – 7 лет в рамках кружка по физическому развитию «Веселый мяч». Данная программа построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Программа дополнительного образования «Веселый мяч», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча».

Реализацию дополнительной образовательной программы обеспечивает инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад «Сказка» Шистеров Александр Викторович.

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7лет.

Форма занятий: групповая, не более 15 человек.

Срок реализации программы и периодичность занятий: программа рассчитана на четыре учебных месяца. Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Общее количество академических часов в год - 32 часа.

Продолжительность занятий: для детей 5-7 лет - 25- 30 минут.

Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного праздника с родителями.

Два раза проводится диагностика (февраль, май).

Формирование групп: группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся, имеющих допуск врача.

Образовательная программа дополнительного образования детей 5 - 7 лет разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

• Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 года);

• Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008.

• Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155.

• СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

• Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049-13).

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

• Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

**Актуальность программы:**

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

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударам по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. 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 мячом 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 выработки хорошей осанки.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**1.1 Цели и задачи реализации программы**

***Целью*** программы: сохранение и укрепление здоровья,физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств у детей 5-7 лет через организацию спортивных игр с мячом.

**Задачи**:

* формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
* развивать двигательные умения и физические качества;
* создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
* воспитывать положительные морально – волевые качества.

**1.2Основные принципы реализации программы**

*Принцип систематичности* обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.

*Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.

*Принцип доступности* реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.

*Принцип наглядности* является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

**1.3 Методологические подходы к формированию программы**

В основу программы дополнительного образования положены идеи возрастного, личностного и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

**1. Возрастной подход**, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**2. Личностный подход**.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

**3. Деятельностный подход**.

В рамках деятельностного подхода деятельность, наравне с обучением, рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

**1.4 Психолого-педагогические условия физического развития и воспитания детей дошкольного возраста**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. Физическое воспитание тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического воспитания. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

На занятиях ребенок, действуя с предметами, осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения, на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. О значении физического воспитания говорится в трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко.

Важность целенаправленности организации работы по физическому воспитанию отмечали такие ученые, как Ю.Ф. Змановский, В.А. Кудрявцева, В.Г. Алямовская, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

*Особенности физического развития детей 5-6 лет.*

Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Избегайте активных игр перед сном, старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы.

Это явление объясняется особенностями сердечнососудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Это связано с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы, тела больше, круг движения крови короче — все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

В возрасте 5-6 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

* У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.
* Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.
* Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала — белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния — для укрепления костной ткани).

Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

*Особенности физического развития детей 6-7 лет.*

В этом возрасте наступает период интенсивного роста, активно развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Как никогда велика роль физических упражнений для развития ребенка младшего школьного возраста, ведь ему просто необходимо быть выносливым.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает — равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Как и во все предыдущие периоды жизни, неоценимо влияние спортивных игр на физическое развитие детей. Во-первых, укрепляются мышцы, становятся более упругими и эластичными. Во-вторых, усиливается кровообращение, а значит, все органы и ткани обогащаются кислородом и получают достаточное количество питательных веществ. В-третьих, развивается опорно-двигательный аппарат, кости лучше растут и становятся более прочными. В-четвертых, занятия физкультурой способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы.

Помимо этого, детский спорт для физического развития детей важен потому, что улучшает пищеварение, работу органов выделения (кожи, кишечника, почек), увеличивает выносливость сердечной мышцы. Физические упражнения улучшают кровоснабжение всех органов, в том числе и головного мозга. Чтобы ребенок правильно развивался, реже болел, был бодрым и активным, ему необходимо заниматься физкультурой.

**2. Планируемые результаты освоения детьми программы**

* удовлетворение потребности детского организма в движениях;
* улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 5-7 лет;
* повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
* формирование умения:
* прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
* бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
* отбивать одной рукой на месте и в движении;
* передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
* перебрасывать мяч через сетку;
* прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота;
* забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Описание образовательной деятельности с учетом интеграции образовательных областей**

*Содержание* дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально. |
| Средства | Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании разнообразного инвентаря и оборудования, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения. |

**Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу. |
| Средства | Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты. |

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности. Развитие пространственного и логического мышления. |
| Средства | Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно. |

**Образовательная область «Речевое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами. |
| Средства | Упражнения на развитие дыхания, самомассаж, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение. |

**Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание образовательной работы | Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики. |
| Средства | Упражнения под музыкальное сопровождение средствами мультимедиа, развитие красоты и пластики движений. |

**2.2 Методы и средства организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста**

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

* ***Словесные*** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).
* ***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.

***Средства физического воспитания детей:***

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
4. Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Креативные игры и упражнения;
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;

**2.3 Структура образовательной деятельности**

I. Вводная часть: ходьба, бег.

II. Основная часть:

1. Разминка под музыку (аэробные упражнения)

2. Обучение движениям с мячом

3. Дыхательное упражнение

4. Подвижная игра

III. Заключительная часть: релаксация

Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных учреждений.

Требования к уровню подготовки воспитанников

* повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровым действиями с мячом;
* повышение интереса к занятиям физической культурой,
* улучшение физического и психического состояния здоровья воспитанников вследствие оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

**2.4 Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятия** | **Подвижные игры** | **Цели** |
| **Февраль**  ***1.Катаем и бросаем мяч.***  1.Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли), катание «змейкой» между предметами. | *Прокати и попади.*  *Сбей городок*  *Мяч сквозь обруч.* | Закреплять навыки катания мячей.  Обучать действовать с мячом в соответствии с направлением и расстоянием расположенных предметов.  Развивать глазомер.  В самостоятельных играх соблюдать правила, очередность.  Воспитывать интерес к результату деятельности.  Выполнять более сложные задания- прокатить мяч «змейкой» между предметами.  Ознакомить со способами действий с мячами.  Применять атрибуты и предметы для упражнений и игр с мячами.  Активно участвовать в играх.  Действовать парами, колонной, по кругу.  Развитие внимания, реакции: следить за направлением летящего мяча, правильно рассчитывать и выполнять движение.  Обучать приемами игры с мячом.  Сочетать упражнения с ходьбой.  Действовать как правой, так и левой рукой.  Выполнять движения с мячом одновременно.  Обучать метанию вдаль и цель (исходное положение ног, замах).  Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола. |
| 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |
| 3.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. |
| 4.Самоятоятельные игры и упражнения |
| **Март**  1.Бросание мяча друг другу с хлопком. | *Мяч среднему*  *Ловкая пара*  *Ловишки с мячом*  *Игры-эстафеты* |
| 2.Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. |
| 3.Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом. |
| 4.Ритмическая гимнастика |
| **Апрель**  1.Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. | *Мяч на ступеньках*  *Попади в цель*  *Мяч водящему* |
| 2.Бросание мяча друг другу и ловля в движении. |
| ***Отбиваем мяч.***  3.Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте. |
| 4.Самостоятельные игры с мячами. |
| **Май**  1.Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении. | *Догони мяч*  *Кати в цель* |
| 2.Отбивать мяч о землю одной рукой(правой и левой), продвигаясь вперед. |
| **Условия для эффективности проведения занятий:**  -построение занятий в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;  -использование разнообразных методических приемов и способов организации детей;  -последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;  -развитие у детей физических и нравственно- волевых качеств личности;  -использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание упражнений** | **Количество занятий** |
|
| 1. | Катаем и бросаем мяч руками | 8 |
| 2. | Отбиваем мяч | 6 |
| 3. | Метаем, забрасываем | 7 |
| 4 | Прокатываем мяч ногами. | 4 |
| 5. | Ритмическая гимнастика с мячами. | 4 |
| 6. | Самостоятельные игры с мячами | 3 |
|  | Итого: | 32 |

**2.5 Календарный учебный график**

Срок реализации данной рабочей программы: 4 месяца.

Общая трудоемкость программы составляет: 32 часа.

Категория обучающихся: дети 5- 7 лет.

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

Место проведения: спортивный зал МАДОУ «Детский сад «Сказка»

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Возраст 5 – 7 лет** |
| Количество групп | 1 |
| Начало учебного года | 01 февраля |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней) | 16 недель |

***2.6 Диагностика физической подготовленности***

Два раза в год (сентябрь, май) проводится педагогический мониторинг детского развития, который предполагает отслеживание параметров деятельности, а также выявление уровня владения мячом.  
Согласно ФГОС ДО результаты мониторинга используются для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ***Фамилия,***  ***имя***  ***ребенка*** | ***Виды движений*** | | | | | | | | | ***Сумма баллов (уровень)*** | |
| ***Бросание мяча*** | | ***Отбивание мяча*** | | ***Метание мяча*** | | | ***Броски*** | |
|  |  | вверх и ловля двумя руками | в парах | двумя руками, стоя на месте | одной рукой с продвиже-нием вперед | в гориз. цель 5 м. | в верт. цель 4м. | вдаль не менее 6 м. | в корзину, стоящую на полу | в баскет-больную корзину |  |  |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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.

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.  
Средний уровень – от 13 до 21 балла.  
Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

**2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Всестороннее гармоническое развитие детей начиная с самого раннего возраста требует единства, согласованности всей системы воспитательно-образовательных воздействий.

Своевременное воспитание той или иной положительной привычки важно, потому что, она в свою очередь способствует образованию других хороших привычек.

Если же требования, предъявляемые детям в детском саду и в семье, несогласованны, противоречивы, то формирование полезных навыков и привычек чрезвычайно затрудняется.

Необходимо, чтобы ЗОЖ *(занятия физической культурой, гигиена, закаливание)* стал привычкой. Нельзя, чтобы дети вели ЗОЖ только в детском саду, а за его приделами нарушали все его устои. Необходимо чтобы и окончив детский сад, воспитанники продолжали вести ЗОЖ. Поэтому необходимо тесное сотрудничество с родителями, потому, что именно они будут вести ребенка на протяжении всей его жизни.

**Формы взаимодействия детского сада и семьи**

Совместные физкультурные досуги, позволяют приобщить к **здоровому** образу жизни не только **воспитанников детского сада**, но и их родителей.

* Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
* Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление.
* Туристические походы - одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества. Совместная деятельность детей и родителей (игры с мячом)
* Организация фотовыставки «Школа мяча»
* Наглядная информация для родителей
* «Мой весёлый звонкий мяч…» (история мяча, данные о современных мячах, рекомендации родителям по выбору мячей для детей, значение мяча для ребёнка, картотеку русских народных игр с мячом, упражнения с мячом и т. д.)
* «Играем дома» (творческие подвижные игры для дома, улицы с мячом)
* «Физкультура – это здорово» (подвижные игры для всей семьи, подвижные игры разных народов)
* Картотека «Игры на улице»

**2.8 Организация коррекционной работы с детьми с ОВЗ**

Коррекционное направление работы является очень важным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Дети с ОВЗ имеют как об­щие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями. На занятиях кружка, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

* формирование в процессе физического воспитания пространствен­ных и временных представлений;
* развитие речи посредством движения;
* формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
* управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-во­левых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двига­тельных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лаза­нье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

* 1. **Материально – техническое обеспечение программы**

**Перечень физкультурного инвентаря.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Фитболмячи | 22 |
| 2 | Канат | 1 |
| 3 | Скамейки | 3 |
| 4 | Батут | 2 |
| 5 | Тренажер | 1 |
| 6 | Самокаты | 2 |
| 7 | Стойки для прыжков | 2 |
| 8 | Массажные мячи | 20 |
| 9 | Маты | 4 |
| 10 | Мячи резиновые большие | 24 |
| 11 | Мячи резиновые средние | 19 |
| 12 | Мячи резиновые маленькие | 24 |
| 13 | Мячи набивные | 8 |
| 14 | Скакалка | 16 |
| 15 | Сетка волейбольная | 1 |
| 16 | Мягкие модули | 12 |
| 17 | Кольцеброс | 1 |
| 18 | Обручи пластмассовые | 25 |
| 19 | Обручи железные | 9 |
| 20 | Дорожка массажная | 1 |
| 21 | Щиты баскетбольные | 2 |
| 22 | Гимнастические палки | 28 |
| 23 | Кегли | 32 |
| 24 | Доски деревянные массажные | 3 |
| 27 | Лесенки | 2 |

**Перечень технических средств обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Музыкальный центр | 1 |
| 2 | Ноутбук | 1 |

**3.2 Обеспеченность рабочей программы методическими материалами**

1. Л.Н. Волошина, Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания 5-7 лет.-М:АРКТИ, 2004г.

2. Н.И. Николаева. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008г.

3. Э.Я. Степаненкова.Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016г.

4. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.

5. С.В. Силаньтева. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошколного возраста. Издательство «ДЕСТВО-ПРЕСС» 2013г.

6. Т.С. Грядкина. Образовательная область «Физическое развитие», «Детство». ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г.

7. Е.А. Николаева., В.И Федорук., Е.Ю. Захарина. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: методическое пособие.

ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

* 1. **Расписание образовательной деятельности по программе дополнительного образования детей дошкольного возраста**

**«Веселый мяч»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **5-7 лет** | 16.30-17.00 |  |  | 16.30-17.00 |  |