**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 |
|  | 3.2Обеспеченность рабочей программы методическими материалами | 20 |
|  | 3.3 Расписание образовательной деятельности по программе дополнительного образования «Веселый мяч» | 22 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность**

Предшкольная подготовка в условиях дополнительного образования – одно из востребованных инновационных направлений в условиях модернизации российского образования.

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. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячом различного объёма 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

**Отличительные особенности**-развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции воспитательно-образовательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительное направление 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.

**Возрастные особенности детей** от 5 до 7 лет. В целом ребенок 5-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна).

Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

**Уровневость**: Ребёнок к концу года выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи. Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель. Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

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 девять учебных месяца. Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Общее количество академических часов в год - 72 часа.

**Продолжительность занятий**: для детей 6-7 лет - 25- 30 минут.

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

Два раза проводится диагностика (сентябрь, май).

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

Виды занятий: беседа, практическое занятие, экскурсия, соревнования, мастер- класс.

Форма подведения результатов: открытое занятие.

Образовательная программа дополнительного образования детей 6 - 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).

**1.1 Цели и задачи реализации программы**

***Целью*** программы: Обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста за счет освоения разнообразных действий с мячом.

**Задачи**:

*Обучающие*

* Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
* Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.
* Познакомить дошкольников с историей игр.

*Воспитывающие*

* Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
* Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
* Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
* Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

*Развивающие*

* Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
* Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
* Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
* Развивать координацию движений; ручную умелость.

**1.2 Основные 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 6-7 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 5-7 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 5-7 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 5-7 лет касаются и мышечной системы. В 5-7 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 5-7 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**

**Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

* удовлетворение потребности детского организма в движениях;
* улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 6-7 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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма диагностики/контроля** |
| 1. | Диагностика |  2 | - | 4 | мониторинг |
| 2 | Вводное занятие «Спортивные игры с мячом» | 2 | 2 | - | Спортивное мероприятие |
| 3 | История возникновения мяча | 2 | 2 | - | викторина |
| 4 | Броски мяча | 10 | - | 10 | мониторинг |
| 5 | Отбивание мяча | 10 | - | 10 | мониторинг |
| 6 | Перебрасывание мяча | 10 | 2 | 8 | мониторинг |
| 7 | Упражнения с фитболами | 10 | 2 | 8 | Спортивный танец |
| 8 | Забрасывание мяча в цель | 8 | - | 8 | Игра «кто больше попадет в корзину |
| 9 | Ведение мяча | 10 | - | 10 | мониторинг |
| 10 | Перебрасывание мяча через сетку | 8 | - | 10 | Игра «Пионер бол» |
| **Итого** | **72** | **8** | **64** |  |

**Содержание учебного (тематического)плана**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Примерная дата проведения, объем | Тема занятий | Обучение элементам техники движений с мячом |
|  |
| 1 | Мониторинг |  Мониторинг |
| 2 | Вводное занятие «Спортивные игры с мячом» | 1. Знакомство с историей игры в баскетбол2. Правила техники безопасности при работе с мячом3. Ведение мяча в движении4. Играй, играй, мяч не роняй.5. Перебрасывание мяча в парахПравила игры для дошкольников:- Цель игры- участники судейство- время игры- счет игры- правило замены- выход мяча из игры- перемещение с мячом- правила поведения во время игры- нарушения и наказания за нихПодвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу». |
| 3 | История возникновения мяча | 1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами 2. Остановки двумя ногами, повороты3. Упражнения для формирования «чувства мяча».Досуг, спортивные эстафеты «Школа мяча» с элементами баскетбола |
| 4 | Броски мяча | 1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе3. Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наобороти бросок мяча левой,правой4. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»;«Мяч водящему», «Обгони мяч» |
| 5 | Отбивание мяча | 1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля одной рукой из положения стоя2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его одной рукой при ходьбе3. Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот (повторение)4. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»;«Мяч водящему», «Обгони мяч» |
| 6 | Перебрасывание мяча | 1. Передача мяча двумя руками от груди2. Передача мяча двумя руками при движении парами3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок» |
| 7 | Упражнения с фитболами | 1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой2. Ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой3. Ведение мяча, изменяя направление движения4. Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя»Упражнения с фитболами:Лодочка, пингвин, самолет, наскоки на фитбол |
| 8 | Забрасывание мяча в цель | 1. Ведение мяча, изменяя скорость движения2. Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком с метанием в цель3. Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди» |
| 9 | Ведение мяча | 1. Ведение мяча при противодействии противника2. Ведение мяча, остановка и передача мяча3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров». |
| 10 | Перебрасывание мяча через сетку | 1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху, из-за головы.2. Метание мяча через сетку, в парах, установленный на разной высоте.3. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом4. Подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «точно в цель» |

**2.5 Календарный учебный график**

Срок реализации данной рабочей программы: 9 месяцев.

Общая трудоемкость программы составляет: 72 часа.

Категория обучающихся: дети 6- 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 | 1 сентября |
| Окончание учебного года | 31 мая |
| Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней) | 31 неделя |

***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 |

**Информационное обеспечение**

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

**Кадровое обеспечение:** Инструктор по физической культуре первой квалификационной работы Шистеров Александр Викторович

**Стаж работы:** 7 года

**Образование:** в 2013 году окончил Екатеринбургский колледж физической культуре по специальности «Педагог по физической культуре» с 2015 года обучаюсь в Уральском государственном университете физической культуре по специальности «Инструктор по спорту», 5 курс.

**Курсовая подготовка по программам:**

-курсы повышения квалификации МБОУ высшего образования «Екатеринбургская академия современного искусства» по теме «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегией и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (72 часа 2016 г);

-Академия образования для взрослых «Альтернатива» по теме «Календарный план работы физкультурного работника на неделю»(8 часов 2016 год);

-ООО «Издательство «Учитель» по теме Физкультурно- оздоровительная работа в контексте ФГОС ДО(16часов 2017год);

-«ИРО» по теме «Организация Инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации (24часа 2018 год).

**-**«Инфоурок», «Здоровье сберегающие технологии в образовательном проецессе в соответствии с ФГОС ДО» (108 часов 2021г).

**-**ИРО «Мониторинг качества образования» 24часа 2023г

-«Каменный город» Реализация Федеральной образовательной программы дошкольного образования в дошкольной образовательной организации 16 час 2023

**3.2 Учебно-методическое обеспечение**

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» - М: «Мозаика- Синтез». 2000

2. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре» - М: «Просвещение», 2007год Для всех возрастных групп.

 3. Адашкявичене Э.Й. « Баскетбол для дошкольников». М., 1983.

 4. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М., 1992.1.3.

 5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004

 6. Е.Н Вавилова. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Москва «Просвещение», 1983.

 7. А. В.Кенеман «Физическая подготовка детей 5-6 лет к школе». М.. «Просвещение», 1980.

 8. Е. И. Касаткина «Школа мяча» Вологда 2011

 9. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004

 10. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000

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

**«Веселый мяч»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **5-7 лет** | 18.30-19.00 |  |  | 18.30-19.00 |  |