

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад 65» (Детский сад № 65)  
623405, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. 2 – я Рабочая, 103  
E-mail: [dou\\_65\\_ku@mail.ru](mailto:dou_65_ku@mail.ru), тел.(343) 9-39-82-20**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом учреждения  
протокол № 1  
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
Детским садом № 65  
от «29» августа 2023г. №72/5

Программа «Школа мяча»

Разработчик  
Углова Мария Михайловна,  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

Каменск-Уральский  
2023г

Программа «Школа мяча» (5-го года жизни) – г. Каменск-Уральский. – 2023 г.

Составитель инструктор по физической культуре: Углова М.М.

В программе «Школа мяча» определены *цель, задачи, основные направления, особенности организации, формы и режим занятий.*

Программа «Школа мяча» разработана с учетом психофизических особенностей детей дошкольного возраста, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Программа «Школа мяча» для детей 4-5 лет разработана с целью формирования потребности в движении, развития и совершенствования движений, двигательных способностей и самостоятельности.

Программа «Школа мяча» определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста (5-го года жизни), обеспечивающих физическое развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей и рассчитана на 1 год обучения.

*Содержание* программы «Школа мяча» включает учебно-тематический план и содержание по физической направленности ребенка 5-го года жизни;

## СОДЕРЖАНИЕ

### Введение

#### I Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
  - 1.1.1. Актуальность
  - 1.1.2. Цели и задачи реализации Программы
  - 1.1.3. Принципы формирования Программы
  - 1.1.4. Особенности организации и режим занятий
  - 1.1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (4-5 лет)
  - 1.1.6. Планируемые результаты освоения Программы
- 1.2. Учебно-тематический план

#### II Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной деятельности (образовательная область «Физическое развитие») для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
- 2.2. Описание форм, методов и приемов образовательной деятельности с детьми
- 2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
- 2.4. Содержание Программы

#### III Организационный раздел

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

## ВВЕДЕНИЕ

Программа «Школа мяча» (5-го года жизни) – это учебно-методическая документация, направленная на развитие физических способностей воспитанников посредством использования малых баскетбольных мячей.

Основанием для разработки программа «Школа мяча» (5-го года жизни) служат нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 (с изм. и доп.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022г №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 №71847);
- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995г. №223-ФЗ (ред. от 06.02.2020г);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г №124-ФЗ (с изм. и доп.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 5 мая 2013 г. № 26 г. (ред. от 27.08.2015г) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Закон Свердловской области от 15.07.2013г №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изм. и доп.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление от 30 июня 2020 г. №19 об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление от 28.01.2021 года об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Закон Свердловской области от 23.10.1995г №28-ОЗ «О защите прав ребенка» (25.09.2017г);
- Основная общеобразовательная Программа Детского сада.

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в физическом развитии. Программа «Школа мяча» (5-го года жизни) реализуется на государственном языке РФ – русском.

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Актуальность**

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижена. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Для реализации потребности детей в движении разработана программа «Школа мяча».

*Отличительной особенностью* данной программы предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

*Новизна данной программы* - наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях. С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях. Таким образом, спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

#### **1.1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** сформировать потребность в движении, развивать и совершенствовать движения, развивать двигательные способности и самостоятельность.

### **Задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **1.1.3. Принципы формирования Программы**

- ✓ Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования; содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ Сотрудничество с семьей;
- ✓ Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✓ Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- ✓ Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- ✓ Учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.1.4. Особенности организации и режим занятий**

Программа кружка «Школа мяча» рассчитана на средний дошкольный возраст детей 4-5 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Длительность 1 занятия – 20 минут.

Структура занятия:

- Вводная часть: виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с мячом (2-3 минуты).
- Основная часть: решается поставленная задача (15 минут).
- Заключительная часть: подвижная игра и малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты).

### **1.1.5. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (4-5 лет)**

*Средний дошкольный возраст (4—5 лет).* Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах,

геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы.

Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.



В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов ее исполнения.

### **1.1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

#### ***К пяти годам:***

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью.

#### **Уровни усвоения двигательных умений и навыков.**

**Диагностика овладения основами двигательной культуры**  
**Вариант 1**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Построения																Умение принимать исходное положение при метании предметов								Общеразвивающие упражнения																									
		с опорой на опору				выпрыг				весело				крутом повороте				Хлоп	Уравновешен в равновесии				Иг	Прыжок	Спина и лопатки, обруч				Бросание в ладь обруч с расстояния 1,5 м				на дальность	в горизонтальную цель				в вертикальную цель	Положение разном способом	Умение записаться по гимнастической стенке				Общеразвивающие упражнения							
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		Н	К	Н	К			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		Н	К	Н	К			Н	К	Н	К	Н	К						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42										
1																																																			
2																																																			
3																																																			
4																																																			
5																																																			
6																																																			
7																																																			
8																																																			
9																																																			
10																																																			
11																																																			
12																																																			
13																																																			
14																																																			
15																																																			

**Низкий уровень.** Ребенок не умеет использовать знания о физических упражнениях, двигательных образах при выполнении движений, допускает много ошибок в технике. Не соблюдает темп и ритм движений, амплитуду, заданную взрослым, выполняет движения только по показу, не может назвать и показать любимые движения, допускает нарушение правил в подвижных играх, интерес к процессу игры проявляет, не может удерживать цель двигательного задания, не замечает ошибок в действиях сверстников, упражнения для развития двигательных способностей выполняет с трудом.

**Средний уровень.** Ребенок при выполнении физических упражнений руководствуется смыслом, эталонами техники движений, образцами, последовательно выполняет исходное положение, находит последовательность, все необходимые параметры движения на основе предварительного показа. Простые упражнения способен выполнять самостоятельно, увлекается процессом выполнения действия, подвижной игры, не всегда обращает внимание на результат. В выполнении физических упражнений и игр проявляет активность, познавательный интерес к тренажерам и новым физическим упражнениям.

**Высокий уровень.** Ребенок активен, уверенно выполняет физические упражнения. Руководствуясь знаниями техники и правилами их выполнения, проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует свой двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений игры.

Занятия проводятся один раз в неделю с детьми 4-5 лет. Всего 36 занятий год. Длительность занятий 20 мин.

## 1.2. Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Катание мяча.	4	1	3
2.	Прокатывание мяча.	4		4
3.	Скатывание мяча.	4		4
4.	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.	4		4
5.	Бросание мяча вниз о пол и ловля его.	4		4
6.	Бросание мяча в стену.	4		4
7.	Метание на дальность и в цель.	4		4
8.	Метание "снизу", "от груди".	4		4
9.	Метание "от плеча", "сбоку", "из-за головы".	4		4
	Итого часов:	36	1	35

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности (образовательная область «Физическое развитие») для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; взлезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны,

вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

## **2.2. Описание форм, методов и приемов образовательной деятельности с детьми**

*Формы занятий* - групповая совместная деятельность.

*Способы организации детей:* фронтальный, поточный и индивидуальный.

*Методы, используемые на занятиях:*

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

*Методы обучения детей упражнениям и играм с мячом*

- \* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей (младший дошкольный возраст)
- \* пояснение и показ упражнений
- \* повторение упражнения
- \* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений
- \* творческие задания
- \* игровые задания

Обучение в «Школе мяча» строится по иерархической лестнице: от простого к сложному, от контролируемого к самостоятельному. 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 подвижными играми с мячом.
3. *Этап закрепления и совершенствования (основной).* На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом.

### **2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Основными формами работы с родителями для реализации программы является:

- Дни открытых дверей с просмотром форм образовательной деятельности (декабрь, апрель).
- Рекомендации по индивидуальному развитию ребенка.
- Индивидуальные беседы с родителями.

### **2.4. Содержание Программы**

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Цель
-------	-------	--------------	------

Сентябрь	1	Вводное. Катание мяча сидя на полу.	Учить детей катать мяч друг другу.
	2	Катание мяча сидя на стуле.	Учить детей, кистями рук толкать мяч, находящийся между ног.
	3	Катание мяча из положения стоя.	Учить детей присаживаться на корточки или наклоняться вперед, кистями рук толкать мяч и тут же вставать.
	4	Игра "Колобок"	Учить детей катать и ловить мяч.
Октябрь	1	Прокатывание мяча.	Учить детей катать мяч двумя руками.
	2	Прокатывание мяча.	Учить детей катать мяч с начало правой рукой, затем левой.
	3	Прокатывание мяча с заданиями.	Учить детей попадать в кегли.
	4	Игра "Акула"	Учить детей катать мяч в заданном направлении и ловко от него увертываться.
Ноябрь	1	Скатывание мяча с доски.	Учить скатывать мяч двумя руками.
	2	Скатывание мяча с доски.	Учить скатывать мяч одной рукой.
	3	Скатывание мяча с доски.	Учить детей толкать мяч так, чтобы он катился до конца доски.
	4	Игра "Мой веселый звонкий мяч"	Закрепить умения детей подпрыгивать на двух ногах, подражая мячу.
Декабрь	1	Бросание мяча вверх.	Учить детей выполнять бросок двумя руками снизу-вверх перед собой и следить глазами за его полётом.
	2	Бросание мяча вверх и ловля его.	Учить детей ловить мяч двумя руками, не прижимая его к туловищу.
	3	Бросание мяча вверх и ловля его с заданием.	Учить детей подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать.
	4	Игра "Горячая картошка"	Учит детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.
Январь	1	Бросание мяча в низ.	Учить детей при броске руки поднимать вверх, затем с силой ударить мяч о



			пол.
Февраль	2	Бросание мяча вниз и ловля его.	Учит ловить мяч двумя руками.
	3	Бросание мяча вниз и ловля его с усложнением.	Учить детей ударить о пол и поймать мяч после хлопка в ладоши.
	4	Отбивание мяча одной рукой.	Учить детей отбивать мяч на месте одной рукой.
	1	Бросание мяча в стенку.	Учит детей бросать мяч снизу.
Март	2	Бросание мяча в стенку и ловля его.	Учит детей бросать мяч снизу и ловить двумя руками.
	3	Бросание мяча в стенку и ловля его с заданием.	Учить бросать и ловит мяч с хлопком.
	4	Игра " Попади в круг"	Учить детей бросать мяч в цель, и ловить его
	1	Метание мяча на дальность.	Учить детей техники метания.
Апрель	2	Метение на дальность.	Закрепление техники метания.
	3	Игра" Перебрось через веревку"	Учить детей метать в цель.
	4	Метание в цель.	Закрепить умения детей метать в цель.
	1	Метание в цель.	Учить детей двумя руками снизу бросать мяч через сетку.
Май	2	Метание "снизу"	Учить ребенка бросать мяч двумя руками вперед-вверх способами снизу.
	3	Игра "Верёвочка"	Учить детей технике метания от груди.
	4	Метание от груди. Игра "Озорной мячик".	Упражнять детей в бросании мяча друг другу.
	1	Метание способом "из-за головы".	Учить детей техники метания из-за головы.

	2	Метание способом от плеча.	Учить детей техники метания от плеча.
	3	Игра "Детский баскетбол"	Развивать у детей зрительно-двигательную координацию, общую моторику, социальные навыки.
	4	Развлечение "Непослушные мячи".	Закрепить все умения у детей.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

##### *Организация условий:*

- спортивный зал: пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность;
- дети в спортивной одежде;
- воспитатель в спортивной форме.

#### **3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

*Спортивное оборудование:* мячи резиновые разного диаметра, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кегли, палки гимнастические.

*Методические материалы:*

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
3. Картушина М.Ю. Сценарии досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
4. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
6. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
8. Токаева Т.Э. Будь здоров дошкольник. М.: ТЦ Сфера, 2016. – 112 с.
9. Токаева Т.Э. Мониторинг физического развития детей: диагностический журнал. Средняя группа / авт.-сост. Т.Э. Токаева.-Волгоград: Учитель.-65с
10. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.