

**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, тел. (343) 9-39-82-20**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
учреждения  
протокол № 1  
от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом заведующего  
Детским садом № 65  
от «30» августа 2024г. № 86/2

**Программа «Школа мяча»**

**Составитель**  
Углова Мария Михайловна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

Каменск-Уральский городской округ Свердловской области  
2024г

Программа «Школа мяча» (для детей 5-го года жизни) – г. Каменск-Уральский. – 2024 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.**



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 в рассыпную 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 в рассыпную 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.