

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Целевой раздел** |  |
| * 1. Пояснительная записка | стр. 3 |
| * 1. Цель и задачи программы | стр. 4 |
| * 1. Принципы и подходы | стр.5 |
| * 1. Показатели результативности реализации программы | стр. 6 |
| 1. **Содержательный раздел** |  |
| 2.1.Описание образовательной деятельности | стр. 8 |
| 2.2.Календарно-тематическое планирование совместной образовательной деятельности | стр. 9 |
| 2.4. Учебный план совместной образовательной деятельности | стр. 18 |
| 2.5.Контрольно-измерительные материалы | стр. 19 |
| 3.**Организационный раздел** |  |
| 3.1.Этапы реализации программы | стр.20 |
| 3.2.Формы обучения | стр.21 |
| 3.3.Материально-техническое обеспечение программы | стр. 21 |
| 3.4.Список используемой литературы | стр. 23 |

**1.Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17.10.2013г.);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
* Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);
* Приказом МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»,
* Программой «Школа мяча» Н.И. Николаевой;
* Уставом ДОО;
* Положением о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

Данная программа написана на основании программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Актуальность программы:** 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.

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».

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель:** Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

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

***Образовательные:***

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

***Развивающие:***

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

***Воспитательные:***

* формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
* воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
* воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

**1.3. Принципы и подходы**:

* поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства,
* реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности,
* принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования,
* принцип гармоничности образования,
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
* сотрудничество организации с семьёй,
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенности, и особенностям развития),
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

**Значимые для реализации программы характеристики:** ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.

**Характеристики особенностей развития детей:** Дошкольный период физического развития называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см. В 5 лет средний рост ребенка равен 106-107 см при весе 17-18 кг. В 6 лет ребенок прибавляет примерно по 200 г в месяц и вытягивается на полсантиметра.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

**1.4. Показатели результативности реализации программы:**

1. Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
2. Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.
3. 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.
4. 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.
5. Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

*Баскетбол*

* умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),
* умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,
* умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,
* умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,
* умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

*Волейбол*

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

*Футбол*

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

*Пионербол*

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

**2. Содержательный раздел**

**2.1.Описание образовательной деятельности**

На занятиях и вне занятий:

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

**2.2 Календарно-тематическое планирование совместной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Задачи | Содержание |
|  | Диагностика (октябрь) | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | - Отбивание мяча – не менее 10 раз не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)  - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте  - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении - Броски мяча на меткость в цель |
|  | Диагностика | 2. Выявить уровень физической подготовленности детей. | - Перебрасывание мяча через сетку.  - Перебрасывание мяча друг другу.  - Отбивание мяча на месте.  - Подбрасывание мяча с хлопками в движении.  - Броски мяча в цель на меткость. |
|  | История возникновения мяча | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.  2. Познакомить с историей возникновения мяча.  3. Развивать ориентировку в пространстве. | Знакомство с историей возникновения мяча.  Р/н/и «Свечки», «Одноручье».  - Беседа «Спортивные игры с мячом».  Д/и «Что это за мяч?»  П/и «Пятнашки с мячом |
|  | Броски мяча | 1. Броски мяча разными способами, из разных и.п.  2. Воспитывать ловкость. | 1. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.  2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.  Д/и «Что это за мяч?» |
|  | Броски мяча | 1. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. 2. Воспитывать ловкость и развивать координацию. | 1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.  2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч.  3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).  4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. |
|  | Катание мяча | 1. Учить катать мяч между предметами и в цель.  2. Развивать координацию движений | 1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.  2. Д.И. Поймай мяч. Догони мяч. |
|  | Броски мяча | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками, одной рукой.  2. Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком.  3. Воспитывать ловкость | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).  2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд).  3. Бросание мяча друг другу с хлопком. |
|  | Броски мяча | 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.  2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.  3. Воспитывать самостоятельность | - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) - Прокатывание мяча ногами по прямой  П/и «Ловкий стрелок» |
|  | Подбрасывание мяча | 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд.  2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.  3. Воспитывать самостоятельность | - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.  - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)  - Прокатывание мяча ногами по прямой  - П/и «Ловкий стрелок» |
|  | Подбрасывание мяча | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча.  3. Воспитывать ловкость | - Подбрасывание мяча вверх с хлопками  - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.  - П/и «Ловишка с мячом» |
|  | Подбрасывание мяча | 1.Отрабатывать броски мяча вверх в движении.  2. Развивать глазомер, координации движений.  3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | - Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)  - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом»  - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) |
|  | Передача мяча | 1. Передача мяча двумя руками от груди  2. Ловля мяча в парах  3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве | - Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)  - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом. |
|  | Передача мяча | 1.Учить передавать мяч друг другу в движении (парами). Способствовать развитию выдержки, смелости. | 1. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.  2. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.  3. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении |
|  | Передача мяча | 1. Передача мяча двумя руками от груди  2. Ловля мяча в парах  3.Развивать внимание и ориентировку в пространстве | - Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)  - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом. |
|  | Подвижные игры | 1. «Горелки с мячом» 2.«Зайчики» 3.«Наоборот» | - Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча.  - Воспитывают организованность, чувство коллективизма. |
|  | Перебрасывание мяча | 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами.  2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. | - Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу  - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)  - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног  - П/и «Мяч в воздухе» |
|  | Перебрасывание мяча | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами.  2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер | - Перебрасывание мяча через сетку в парах  - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками  - П/и «Мельница» |
|  | Перебрасывание мяча | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях.  2. Развивать чувство ритма, точности. | - Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли  - Перебрасывание мяча из одной руки в другую  - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками  - П/и «Ловишка с мячом» |
|  | Перебрасывание мяча | 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска.  2. Учить передавать мяч ногами друг другу.  3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | - Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)  - Перебрасывание мяча с одной руки в другую  - Передача мяча друг другу ногами  - П/и «Охотники и куропатки» |
|  | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч двумя руками на месте и в движении.  2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой.  3. Воспитывать ловкость и координацию. | 1. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).  2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м.  3. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. |
|  | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте.  2. Учить останавливать мяч ногой.  3. Упражнять в быстрой смене движений.  4. Развивать ловкость | - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте  - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  - Остановка мяча ногой  - П/и «Пяташки на улиточках» |
|  | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, в движении. 2.Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | 1. Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. 2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м. 3. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.  4. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.  5. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой». |
|  | Перекатывание набивного мяча | 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу.  2. Развивать координацию движений, внимание. | -Забрасывание мяча в корзину  - Перекатывание набивного мяча друг другу  - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч  - П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
|  | Перебрасывание мяча через сетку | 1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча.  3. Воспитывать выдержку. | - Перебрасывание мяча через сетку.  - Метание набивного мяча из-за головы  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
|  | Перебрасывание мяча через сетку | 1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.  2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | - Перебрасывание мяча через сетку  - Прокатывание в ворота набивного мяча головой  - П/и «Мяч – капитану» |
|  | Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч в движении.  2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)  - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  - Забрасывание мяча в ворота  - П/и «Лови – не лови» |
|  | Забрасывание мяча | 1. Учить броскам мяча в парах из разных и.п.  2. Развивать силу, точность движений, глазомер. | 1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по–турецки, лежа.  2. Катание друг другу набивного мяча.  3. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад |
|  | Забрасывание мяча | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.  2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  - Подбрасывание мяча с хлопками в движении  - Прыжки на мячах  - Забрасывание мяча в ворота  - П/и «Ловкий стрелок» |
|  | Забрасывание мяча | 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов.  2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота.  4.Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)  - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)  - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног  - Прыжки на мячах – хоппах  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
|  | Знакомство с мячами фитболами | 1. Познакомить с мячами – фитболами.  2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений | - Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами  -Упражнения с фитболами (сидя, лежа)  - П/и «Пятнашки на улиточках» |
|  | Упражнения с мячом-фитболом | 1. Учить отбивать фитбол двумя руками.  2.Совершенствовать навыки ведения мяча.  3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча | - Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе  - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении  - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу - П/и «Салки с мячом» |
|  | Диагностика | 1. Выявить уровень физической подготовленности детей. | - Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно)  - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением)  - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – заголовы (с расстояния 3м., высота – 2м.)  - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении  - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)  - Перебрасывание мяча через сетку  - Перебрасывание мяча друг другу  - Отбивание мяча на месте  - Подбрасывание мяча с хлопками в движении  - Броски мяча ногой в ворота на меткость |

**2.3 Учебный план совместной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Кол-во | Теоретико-практический | Практический |
|  | Диагностика | **2** |  | 2 |
|  | История возникновения мяча | **1** | 1 |  |
|  | Броски мяча | **2** |  | 2 |
|  | Катание мяча | **1** |  | 1 |
|  | Броски мяча | **2** |  | 2 |
|  | Подбрасывание мяча | **3** |  | 3 |
|  | Передача мяча | **3** |  | 3 |
|  | Подвижные игры | **1** |  | 1 |
|  | Перебрасывание мяча | **4** |  | 4 |
|  | Отбивание мяча | **3** |  | 3 |
|  | Перекатывание набивного мяча | **1** |  | 1 |
|  | Перебрасывание мяча через сетку | **2** |  | 2 |
|  | Отбивание мяча | **1** |  | 1 |
|  | Забрасывание мяча | **3** |  | 3 |
|  | Знакомство с мячами фитболами | **1** | 1 |  |
|  | Упражнение с мячом фитболом | **1** |  | 1 |
|  | Диагностика | **1** |  | 1 |
| Итого: | | **32** | 2 | 30 |

**2.4. Контрольно-измерительные материалы**

**Метод диагностики:** тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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

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

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

0 баллов – отказ от выполнения движения. Диагностика по определению уровня усвоения программы (первый год обучения).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ | | | | | | | | Сумма баллов, уровень |
| бросание | | отбивание | | метание | | забрасывание | |
| Вверх и ловля двумя руками | В парах | Двумя руками, стоя на месте | Одной рукой, с продвижением вперед | В горизонтальную цель с 5 м | В вертикальную цель с 4 м | В корзину,  Стоящую на полу | В баскетбольную корзину |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**3.Организационный раздел**

**3.1. Этапы реализации программы**

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на один год: для детей 5-6 лет.

Общее количество учебных часов образовательной деятельности в год – 32.

Режим проведения - 1 раз в неделю с октября по май, в вечерние часы после полдника.

Длительность ОД –25 минут.

Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

*Этап начального обучения*

На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

*Этап углубленного разучивания*

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленногоразучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

*Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков*

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**3.2. Формы обучения**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

**Формы подведения итогов реализации программы**

- итоговые занятия;

- соревнования;

- игры, эстафеты;

- оформление фотостенда;

- физкультурные досуги.

**3.4. Материально – техническое обеспечение программы**

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

**Спортивный инвентарь:**

1.Мячи:

* -резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
* -малые пластмассовые (12 шт.);
* -массажные резиновые (12 шт.)
* -баскетбольные (3 шт.)
* -волейбольные (2 шт.)
* -футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (7 шт.)

4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

* -мячики для пинг-понга
* -пластмассовые массажные мячики
* -мячики для большого тенниса

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (10 шт.)

12. Кубики (20 шт.)

13. Кегли (20 шт.)

14. Гимнастические скамейки (4 шт.)

15. Мишени (2 шт.)

16. Коврики (12 шт.)

17. Свисток (2 шт.)

**Технические средства обучения:**

-магнитофон;

-флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);

-флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

**3.4. Список используемой литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Алексанрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М.,2008
10. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
12. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос,2003