



**Территориальный отдел главного
управления образования
администрации города по
Октябрьскому району города**
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск
тел/факс: 247 – 41 - 13
ул. Тотмина 11 - г
e-mail: dou206@mailkrsk.ru
ИНН 2463038238
ОГРН 1022402140133

Программа одобрена и рассмотрена на
заседании педагогического совета МБДОУ
№206

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №206
/ В.А. Холодкова /



***Дополнительная образовательная программа дошкольного образования
«Мы Олимпийцы»***

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Программа разработана:

инструктором по ФК

Боковой Ю.В.

г. Красноярск, 2021г.

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека, физическое воспитание ребенка, занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки.

В программе «Мы Олимпийцы» на первый план выдвигается развивающая функция физического воспитания, обеспечивающая становление личности ребёнка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной концепции дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Для достижения цели программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременным физическом развитии каждого ребёнка;
- создание в группе атмосферы доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми и инициативными;
- максимальное использование разнообразных видов двигательной деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности физкультурно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) физкультурно-образовательного процесса;
- уважительное отношение к результатам двигательной деятельности;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста.

Образовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа построена преимущественно на подвижных играх с элементами спортивных игр и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление

На занятиях дети учатся владеть мячом, осваивают элементы баскетбола и волейбола. Упражнения с мячами развивают быстроту реакции, глазомер, координационные способности. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие двигательных качеств и способностей, координацию. В процессе упражнений с мячом дети познают цвет, вес, форму, качества материала и другие свойства предметов.

Работа с мячом требует работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие. Совершенствование координации движений пальцев важно для умственной деятельности ребенка. Это очень важно на этапе подготовки детей к обучению в школе. Еще одним из важных разделов, входящих в данную программу является легкая атлетика. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу

и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: обеспечении охраны и укреплении здоровья детей при активном взаимодействии с семьей и социумом.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на учебный год.

Новизна

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы является решение задач по подготовке детей к подвижным играм,

ежегодно проводящихся в районе и объединение образовательных задач нашего учреждения, через годовое планирование материала и проектную деятельность детей, сотрудников, родителей. Программа предусматривает охрану жизни и укрепление здоровья, совершенствование двигательной активности детского организма, дети получают полноценное физическое развитие. Формируются основы физической культуры, появляется интерес к различным видам деятельности. По мере освоения программного материала происходит положительная динамика нравственно-волевых, физических качеств.

Цель программы: Укреплять здоровье детей, развивать их физические качества посредством элементов спортивных игр и упражнений. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпизма, ознакомление детей со спортивными достижениями страны, высокими личными достижениями людей, ставших славой России. А также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

1. Освоить элементы здорового образа жизни.
2. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; содействовать развитию функций органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей.
3. Расширение двигательных возможностей ребенка, за счет освоения новых движений.
4. Формировать умение владеть мячом, посредством подвижных и спортивных игр.
5. Развитие положительной мотивации к занятиям спортом и приобщение к здоровому образу жизни.
6. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка.

Участники программы:

Участниками программы являются дети дошкольного возраста (5-7 лет), посещающие дошкольные образовательные учреждения. Приём детей осуществляется согласно возрасту и заключению договоров с родителями. Образовательная деятельность осуществляется педагогами МБДОУ №206 на базе дошкольного образовательного учреждения.

Формы и режимы занятий, наполняемость групп

Таблица 1

Этап обучения	возраст	Кол-во детей в группе	Кол-во учебных часов в неделю.	Продолжительность уч. занятий
1 год	5-6 лет	10-15	1	30 мин.
2год	6-7лет	10-15	1	30мин.

Продолжительность учебного занятия соответствует требованиям СанПин 2. 4. 4. 1251-03.

- **Основными формами образовательного** процесса являются практические и теоретические занятия, соревнования, активные формы досуга,
- **Основной метод** проведения занятий – игровой. Методическая основа программы заключается в организации занятий, которые обеспечивают проявление индивидуальной активности через систему совместных действий.
- **Основными средствами** являются **физические** упражнения.

Содержание программы включает три блока:

1. Блок **«Хочу быть здоровым»** - включает два раздела: теоретический - **«Я и моё здоровье»** и практический **«Функциональная подготовка»**. Этот блок знакомит обучающихся с основами здорового образа жизни, обеспечивает укрепление здоровья ребёнка средствами общей физической подготовки.

2. Блок **«Физкультурно-познавательная деятельность»** включает **игры с мячом**. Освоение элементов этих видов приобщает детей к миру

движения, миру спорта. Применение специальных педагогических приёмов и использование игровых средств, в работе с детьми в каждом из разделов блока, обеспечивает включение детей в мир социальных отношений.

3. Блок **«Социально - двигательная деятельность»** включает три раздела: *1 - подвижные игры, 2 - эстафеты, 3 - соревнования.* Программный материал этого блока направлен на личностное развитие ребенка, на формирование тех сторон психики, от которых в последствии будет зависеть успешность его социальной практики, его отношения с окружающими людьми и с самим собой.

Все блоки и разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, учебный материал располагается в порядке усложнения с учётом физических, психологических особенностей и педагогических принципов в обучении.

Каждый блок программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- способы работы с учебным материалом и методические рекомендации;
- мониторинг образовательных результатов.

Результаты образовательной

деятельности детей по программе «Мы Олимпийцы»

- рост уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности, а также показателей, характеризующих оздоровление и развитие ребёнка;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- сформированность умений осваивать новые виды деятельности, по средству подвижных и спортивных игр.

Для проверки результативности работы по программе используются следующие формы контроля:

В сфере двигательной и предметной компетентности:

- Физическая подготовленность (ОФП) детей диагностируется через педагогическое тестирование, которое проводится 2 раза в год в начале и конце учебного года, по уровню индивидуальных показателей развития двигательных способностей и физической подготовленности воспитанников (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий);
- Образовательные умения и навыки (компоненты раздела физкультурно-познавательная деятельность – игры с мячом) оцениваются в середине учебного года по специально разработанным тестовым заданиям, где по 5-и бальной шкале (выставляется педагогическая оценка) определяется степень освоения ребёнком программного материала.
- Теоретические знания, полученные учащимися за весь период обучения, оцениваются в конце учебного года (выставляется педагогическая оценка).

Каждый раздел программы содержит критерии оценки предметной и социально-коммуникативной компетентностей учащихся. Но, достижение результатов в сфере предметной и двигательной компетентности не является самоцелью и используется педагогом, как ориентир, а рассматривается как результат сохранности и развития психических качеств, приобретенных ребёнком в результате педагогических воздействий, направленных на социальную адаптацию и формирование личности воспитанников.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении её реализации.

Учебный план

(Блоки, разделы, распределение учебных часов)

годовой учебный план рассчитан на 32 недели

Наименование блоков программы с указанием их	Количество часов
--	------------------

основных разделов	
<u>1.Хочу быть здоровым</u>	10
<i>Теоретические сведения</i>	2
<i>Функциональная подготовка</i>	8
<u>2. Физкультурно-познавательная деятельность</u>	12
<i>Игры с мячом</i>	12
<u>3. Социально-двигательная деятельность</u>	10
<i>Игры-задания</i>	2
<i>Сюжетно-ролевые игры</i>	6
<i>Игры по правилам</i>	2
Всего часов	32

Раздел «**Хочу быть здоровым**» включает два раздела: теоретический и практический.

Теоретический раздел включает следующие темы:

1. «Как устроено наше тело».
2. «Великий труженик и волшебные реки (система кровообращения)».
3. «Правила безопасности поведения».
4. «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков».
5. «Об удивительных превращениях пищи в организме человека».
6. «Мой скелетик».
7. «Мои силачи» (мышечная система).
8. «Мозг и нервная система».
9. «Глаза».
- 10.«Зубы».

Материалы, для подготовки теоретических занятий представлены в приложении к программе: С.Е. Шукшина «Я и моё тело» (пособие для занятий с детьми). Дополнительные сведения, практические упражнения

и дидактические игры включаются в темы раздела по усмотрению педагога.

В усвоении детьми материала о человеческом организме предпочтение отдается поисково-экспериментальным, продуктивным, игровым, проблемным методам, наблюдению за собой и за другими; практическим методам овладения навыками ухода за своим телом.

Игровая организация позволяет обучающимся легко войти в предлагаемую ситуацию и вызвать большой познавательный интерес.

Диагностика обучающихся по приобретению детьми теоретических знаний осуществляется в форме опроса по разработанной диагностической методике. Результаты оцениваются по 5-и бальной шкале (выставляется педагогическая оценка).

Диагностическая методика выявления представлений детей о человеческом организме.

1. Если предположить, что скелет убежал из твоего тела, не оставив не одной косточки, то:
 - а) твоё тело осталось бы прежним или стало другим?
 - б) ты бы смог жить без скелета?
2. Какие силачи находятся в твоём теле и заставляют двигаться твой скелет?
3. Что могут дать мышцы? Помогут ли мышцы тебе стать сильным? Как этого добиться?
4. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?
5. Для чего человеку необходимо сердце?
6. Как почувствовать своё сердце? Как оно работает?
7. Смог бы ты жить, если бы твоё сердце захотело отдохнуть и перестало работать?
8. Для чего человеческому организму нужна кровь? Что ты знаешь о крови?
9. В каком состоянии находится кровь человека: в неподвижном состоянии или в постоянном движении:

- а) когда ты бегаешь?
- б) когда ты сидишь?
- в) когда ты лежишь (спишь)

10. Какие у меня глаза? Для чего они мне нужны?

11. Для чего нужны зубы? Как надо пережёвывать пищу? В чём состоит уход за зубами?

12. Что такое светофор? Зачем нужна «зебра»? Как нужно действовать при пожаре?

13. Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда бегаю, играю, ем, сплю?

14. Куда попадает пища и что с ней происходит, после того как она попадает в рот?

15. Что ты знаешь о мозге? Для чего он нужен человеку? Как тренировать память? Что влияет на хорошее настроение? Как управлять своим поведением.

Ожидаемые результаты

(теоретические сведения):

- знания детей об организме человека (о строении собственного тела);
- значения о функциональных системах и органах;
- появление целостного представления о своем теле;
- умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- приобретение ребёнком потребности в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- знания правил безопасного поведения.

Практический раздел «Функциональная подготовка» -

включает физические упражнения, выполнение которых, обеспечивает развитие всех основных физических качеств: выносливость, быстроту, силу, ловкость и гибкость, тем самым, улучшая физическую и функциональную подготовленность, которая в дальнейшем позволяет осваивать более сложные двигательные действия.

Для развития основных физических качеств, применяется «Методика комплексного развития основных физических качеств», согласно которой вся двигательная деятельность при любых формах движения определяется:

- а) степенью развиваемых при этом мышечных усилий;
- б) скоростью перемещения;
- в) степенью выносливости при длительной работе;
- г) ловкостью, с которой она осуществляется.

Применение «методики» обеспечивает гармоничное физическое развитие ребёнка.

Наименование содержания	Примерные упражнения
Освоение физического пространства	Повороты налево, направо, кругом. Построение в шеренгу, колонну, круг Ходьба и бег в колоннах по одному, по два, по три. Перестроение во время бега в пары, тройки. Бег со сменой лидера.
Воспитание физических качеств	
Общая выносливость	Развитие общей выносливости идёт за счёт постепенного увеличения пробегаемой дистанции до 800 м
<u>Силовые способности</u> Развитие мышц рук и плечевого пояса	Висы: на прямых руках, на согнутых, подтягивание в висе. Упоры: передвижения в упоре по полу и скамейке, с поддержкой партнёра за ноги («тачка») Упражнения с гантелями, весом 400 грамм. Подтягивания на наклонной доске. Лазание по канату, перетягивание каната. Метание набивного мяча, весом 1 кг.
Развитие мышц туловища	Поднимание ног из положения вися до касания места хвата рук. Поднимание туловища из положения, лёжа на животе

	и спине. Из положения, лёжа сгибание туловища и ног до касания руками ног «щучка». Удержание положения «прогнувшись» лёжа на животе («лодочка»)
Развитие мышц ног, (профилактика плоскостопия)	Прыжки на двух ногах через скамейку. Приседания Ходьба в приседе. Прыжки толчком одной ноги с приземлением на толчковую. Прыжки в длину, в глубину с отскоком.
<u>Развитие быстроты</u> Упражнения для развития быстроты двигательной реакции	Выполнять команды: «на старт», «внимание», «марш». Старт из разных исходных положений. Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.
Упражнения для развития быстроты одиночного движения.	Прыжки на одной и двух ногах по заданию: «по кочкам», «через кочки», «через скамейки», «через веревочку». Метание одной рукой и двумя по заданию: на скорость. На дальность и точность.
Упражнения для развития частоты движения	Бег со старта. Кто быстрее, кто быстрее добежит до предмета. Бег в эстафете с разными заданиями. Бег 10м, 20м, 30м, челночный бег 3х10 Бег за лидером. Прыжки через короткую скакалку на время.
<u>Развитие гибкости</u> Упражнения для плечевых суставов	Круговые вращения руками вперёд и назад. Выкруты в плечах с гимнастической палкой. Круговые вращения руками с гантелями. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват выше головы прогнуться – выкрут в плечах и обратно.
Упражнения для позвоночника	Наклоны назад прогнувшись из положения, стоя на коленях, лёжа на животе прогнуться, взяться руками за голени, из положения лёжа касаться ногами головы (лягушка). Лежа на спине поднимать ноги до касания

		пола за головой.
Упражнения для тазобедренных суставов		Из стойки ноги врозь пружинные приседания на право, затем левой ногой. Махи ногами по всем направлениям у опоры, из положения, стоя на коленях, стоя, у опоры. Наклоны корпуса вперёд из положения, сидя ноги врозь. Выполнять растяжки до «шпагата»
<u>Развитие ловкости</u>		Освоение односторонних и разносторонних движений
Упражнения для развития координации движений		руками и ногами. Синхронные и асинхронные сочетания движений рук и ног. Танцевальные шаги. Различные упражнения с мячом, ведение его руками, ногами, клюшкой или гимнастической палкой. Упражнения, координирующие нервно-мышечную и музыкально-ритмическую координацию.
Упражнения для развития вестибулярного аппарата.		Повороты кругом на 360 градусов и больше. Перекаты на полу. Кувырки вперед и назад. Серии кувырков. Различные равновесия. Ходьба по возвышенной опоре. Положения вниз головой.
Упражнения для развития способности действовать в необычных условиях.		Эстафеты с препятствиями, игры с лазанием по гимнастической стенке. «Полосы препятствий» с включением гимнастической стенки, подвесных турников и другого оборудования. Ведение мяча в усложнённых условиях. Прохождение сложных препятствий в парах и тройках.

В разделе программы показаны основные методы развития каждого двигательного качества, а каждый педагог исходя из своего личного опыта, может планировать, выбирать и использовать те средства, которыми он владеет и вести поиск новых, эффективных средств.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

(функциональная подготовка)

Результат образовательной деятельности детей дошкольного возраста по функциональной подготовке раскрывается через показатели, характеризующие уровень физического развития детей.

Используются следующие тестовые задания:

- бег 3x10 (быстрота и ловкость);
- поднимание туловища за 30 сек. (сила мышц брюшного пресса);
- наклон, сидя (гибкость);
- прыжок в длину с места (сила ног);
- бег 300 метров (выносливость)

Для определения уровня физической подготовки используется «Сравнительная таблица развития основных физических качеств» (см. приложение таблица 1.). Таблица показывает пять уровней развития каждого из основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Норме физического развития соответствует «средний уровень».

Продвижение ребёнка в течение года в диапазоне «уровня» так же считается положительным результатом. **Формой проверки** является педагогическое тестирование, проводимое в начале и конце учебного года.

Блок II. «Физкультурно-познавательная деятельность»

Содержание блока «Физкультурно-познавательная деятельность» направлено на обеспечение условий, способствующих формированию в детях коммуникативных способностей (умения общаться, выстраивать дружеские отношения, разрешать конфликты). Образование в этом направлении дети получают через игры с мячом.

Игры с мячом

Игры с мячом, как подраздел программы «Физкультурно-познавательная деятельность» включает в себя, индивидуальные и групповые действия с мячом. Освоение **индивидуальных** действий развивает у детей внимание,

ловкость, координацию, реакцию на предмет, скоростную реакцию, аккуратность и точность движений. *Групповые* действия с мячом воспитывают в детях умение взаимодействовать с партнёром и партнёрами, координировать совместные действия, помогают понимать друг друга, учат дружбе и сотрудничеству.

Игры с мячом включены в программу «Радуга детства» не случайно, так как, они оказывают многогранное воздействие на развитие ребёнка. Различные действия и манипуляции с мячом развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов, пальцев и кистей. Так же упражнения с мячом способствуют развитию таких качеств как координация и точность движений, глазомер, ловкость и внимание. А самое важное, что освоение различных индивидуальных действий с мячом и приобретение необходимых навыков позволяют организовать коллективные игры с мячом, которые воздействуют на социально- коммуникативную сферу развития ребёнка, так как строятся на основе партнёрства и соперничества, общения и взаимодействия. У детей формируются такие качества, как умение выстраивать взаимоотношения в команде, умение договариваться и действовать сообща, поступаться личными интересами, ради достижения общей цели, уважать соперника, уметь радоваться успехам других и умение примериться с неудачами.

Примерный учебный материал

<u>№</u> <u>ЦЦ</u>	Содержание , описание упражнения	Методические приёмы
<i>Прокатывание</i>		
1	Прокатывание мяча по прямым рукам	«Катится колобок, по дорожке катится...»
2	Передача мяча из одной руки в другую – влево и вправо	«...вокруг деревьев катится»
3	Прокатывание мяча вокруг шеи	Поднимание и опускание головы в момент

		прокатывания
4	Сидя на полу, ноги разведены. Прокатывание мяча от одной ноги к другой	«Мячик – челнок»
5	Вращение мяча на полу правой, затем левой руками	«Мячик платье поменял, кто ж его разрисовал?»
6	Прокатывание мяча в «воротца»	«Воротики для мяча»
7	Стоя ноги врозь, наклон вперёд прокатить мяч «восьмёркой», вокруг одной, потом другой ноги	«Цифра «8» легла спать»
8	Стоя на коленях, прокатывание мяча вокруг себя в одну и другую стороны.	«Колобок катится вокруг пенька»
<i>Отбивание мяча от пола</i>		
1	Удары мяча об пол двумя руками	«Учим колобка прыгать»
2	Двумя руками ловить мяч после удара об пол и хлопка в ладоши	«Ловкие руки- руки жонглёра»
3	Ловить мяч после удара об пол и хлопка в ладоши за спиной	«Быстрые руки»
4	Ловить мяч после удара об пол и хлопка в ладоши перед грудью и за спиной	«Шустрые ручки»
5	Отбивы мяча правой и левой руками поочерёдно	«Весёлый барабан»
6	Отбивание мяч от пола, стоя на гимнастической скамейке, кубе	«Прыгун в высоту»
8	Отбивание мяча от пола (один, два, три и т.д.) с последующим поворотом на 360 °	«Завести волчок»
<i>Подбрасывание и броски</i>		
1	Подбрасывание мяча, с постепенным увеличением амплитуды	«Всё выше, и выше, и выше»

2	Подбрасывание-ловля, удар об пол-поймать	«В верх и вниз»
3	Подбрасывание мяча, ловля после хлопка, двух хлопков, трёх хлопков	«Аплодисменты»
4	Подбрасывание мяча, ловля после хлопков перед собой и за спиной	«Высокие полёты»
5	Подбрасывание мяча, ловля после поворота на 360°	«Ты лети, я покручусь»
6	Броски мяча в стену. Броски мяча в стену, отскок от пола- ловля, далее с хлопком и поворотом на 360°	«Калейдоскоп движений»
7	Броски мяча в баскетбольное кольцо	«Баскетболист»
8	Броски м. мяча в вертикальную и горизонтальную цель	«Меткий снайпер»
<i>Ведение мяча</i>		
1	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом	«Хозяин вывел собачку погулять»
2	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении бегом	«Быстрый мячик»
3	Ведение мяча змейкой, двигаясь шагом и бегом	«По извилистой дорожке прыгал мяч, поджавши ножки»
4	Ведение мяча, перемещаясь боком (правым, левым) приставным шагом.	«Послушный мячик»
5	Ведение мяча, перемещаясь спиной вперёд	«Рак пятится назад»
6	Ведение вокруг себя	«Юла»
7	Ведение мяча от пола, двигаясь по гимнастической скамейке	«Гимнастика с мячом»

<i>Прокатывание в парах</i>		
1	Прокат мяча друг другу, сидя ноги врозь	Положить руки на мяч сверху, затем отправить мяч партнёру
2	Прокат мяча друг другу головой, стоя на четвереньках.	Мяч сначала поймать руками, зафиксировать его на полу, затем толкнуть головой по направлению к партнёру.
3	Прокат мяча друг другу, лёжа на животе	«Баскетбол лёжа»
4	Прокат мяча под ногами, стоя спиной к партнёру	«Прокати в воротики»
5	Перекаты мяча друг другу с поворотами на 360°	Постепенно увеличивать скорость движений
6	Перекаты мяча по полу партнёру правой (левой) ногой	Мяч сначала остановить ногой, затем сделать пас партнёру
7	Перекаты мяча назад, стоя спиной к партнёру	Мяч сначала остановить ногой, отвернуться, затем прокатить его партнёру
<i>Отбивания в парах</i>		
1	Стоя друг за другом поочерёдное отбивание мяча со сменой мест	Мяч двумя руками не брать, отбегать лучше в одну сторону (вправо или влево). Можно выполнять с большим количеством детей
2	Стоя друг за другом поочерёдное отбивание правой, левой, далее встать за	«Мячик ловко отбиваем, друг за друга забегаем»

	партнёром	
3	Стоя лицом друг к другу отбивать мяч 3-4 раза, далее сделать передачу партнёру ударом об пол	«С другом весело играть»
4	Стоя лицом друг к другу отбивать мяч поочередно правой и левой рукой, поймать, сделать поворот на 360° , передать мяч партнёру любым способом	«Послушный мячик»
5	Стоя лицом друг к другу (между пары обруч), выполнять отбивы мяча двумя руками с передачей партнёру с попаданием в центр обруча	«И ловкие и меткие»
<i>Броски в парах</i>		
1	Перебрасывание мяча друг другу, способом снизу, далее с поворотом на 360°, с хлопками, приседаниями и т.д.	Постепенно увеличивать расстояние
2	Перебрасывание мяча друг другу, способом сверху далее с поворотом на 360°, с хлопками, приседаниями и т.д.	«Рисуем радугу» Постепенно увеличивать расстояние
3	Перебрасывание мяча друг другу, способом от груди далее с поворотом на 360°, с хлопками, приседаниями и т.д.	Постепенно увеличивать расстояние, увеличивать темп
4	Перебрасывание мяча друг другу, различными способами, стоя на скамейках, далее с поворотами, спрыгиваниями, приседаниями и т.д.	«Умелый мяч»
5	Броски мяча партнёру, стоя спиной к нему	Встать лицом к партнёру, прицелиться, повернуться спиной и выполнить

		бросок
6	Стоя друг за другом , мяч у первого, подбрасывание мяча два раза, первый раз поймать, второй раз мяч ловит стоящий сзади, первый убегает, встаёт за него.	Убегать лучше в одну сторону (вправо или влево)
Комбинации заданий в парах		
1	Стоя друг против друга у каждого в руках мяч. Первый прокатывает мяч второму, второй бросает первому. Затем наоборот	«Полечу и покачусь, снова в руки возвращусь»
2	Перебрасывание мяча друг другу, способом из-за головы далее с поворотом на 360°, с хлопками, приседаниями и т.д.	Постепенно увеличивать расстояние
3	Стоя друг против друга у каждого в руках мяч. Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 3-4 метра	Броски выполнять одновременно, по договору, один бросает сверху, другой снизу, затем наоборот.
4	Передавать мяч (бросок от груди) друг другу на расстоянии 3-х метров, передвигаясь боком, пять, шесть передач на дистанции 10 м. то же с ударом об пол.	Передвижения выполнять приставным шагом.
5	Двое стоят в колонну друг за другом на расстоянии 1,5 метров от стены: первый бросает мяч в стену, после отскока от пола перепрыгивает мяч ноги врозь, убегает и встаёт за вторым. Второй ловит мяч и выполняет те же действия.	Мяч бросать в стену на уровне головы или груди. Рассчитывать силу удара.
6	Стоя друг против друга (3-4) метра, у каждого игрока в руках по мячу,	Можно добавлять и другие вариации, прыжки.

	одновременно подбрасывать мяч, делать хлопок или поворот, затем первый игрок прокатывает мяч партнёру, тот в свою очередь бросает мяч первому. Затем наоборот.	Приседания и т.д.
<i>Комбинации заданий в тройках</i>		
1	Двое стоят друг против друга, третий стоит между ними ноги врозь «воротца». Прокатывать мяч друг другу по полу в «воротца».	«Будь точным и ловким»
2	Двое стоят друг против друга, третий между ними. Двое прокатывают мяч друг другу, третий прыгает через него	Центральный поворачивается лицом к тому, кто прокатывает мяч. Можно меняться местами.
3	Броски мяча друг другу по кругу и в любой последовательности, постепенно увеличивая расстояние и темп передач	Можно с ударом об пол.
4	Двое стоят друг против друга, центральный держит в руках обруч. Выполнять броски мяча друг другу, чтобы мячик пролетал в центр обруча	Можно использовать мячи различных размеров
5	Двое стоят друг против друга, центральный лежит на полу между ними. Первый выполняет броски центральному в руки, он выполняет бросок второму	Следить за точностью броска. Можно меняться местами.
<i>Игры с мячом</i>		
1	«Вызов номеров»	У каждого свой номер. Ведущий подбрасывает мяч и называет номер.

		Обладатель номера выбегает и ловит мяч
2	« Собачка»	Группа детей перебрасывают мяч друг другу, водящий («собачка») старается перехватить мяч
3	«Ловишки с мячом»	Ловишка осаливает убегающих броском мяча
4	«Круг выжигало»	Двое ведущих с разных сторон площадки стараются выбить участников из круга, бросая в них мяч
5	Эстафеты с мячом (передачи, броски, ведение)	Две или более команды соревнуются в быстроте выполнения манипуляций с мячом
6	«Передал- садись»	Команды стоят в колонну. Капитан напротив, он бросает мяч поочерёдно каждому, начиная с первого. После броска капитану игрок принимает положение присед (кто быстрее и без потерь)
7	«Мяч ведущему»	Дети образуют два, три круга. В центре ведущий. Он бросает мяч каждому из игроков по кругу и

		<p>получает его обратно.</p> <p>Когда мяч обойдет всех игроков (1-3 раза) игра заканчивается. Побеждает команда, уронившая мяч меньшее количество раз.</p>
--	--	--

Воспитательные и образовательные задачи каждого занятия направлены на формирование личности ребёнка, они постепенно усложняются в зависимости от развития и подготовленности детей.

Особенности организации игр с мячом

Основной задачей начального этапа обучения является - выработать у детей определённые умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому, прежде всего, целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

На следующем этапе внимание ребёнка должно быть направлено на качество выполнения движений.

В дальнейшем организуются разнообразные игры с мячом и применяются упражнения с элементами соревнований. Закрепление и совершенствование индивидуальных и групповых действий с мячом осуществляется в подвижных и спортивных играх, включающих эти действия.

Спортивные игры с мячом, с детьми дошкольного возраста, в начале обучения организуются по элементарным правилам, далее правила постепенно усложняются. Устанавливая тот или иной уровень выполнения правил, педагог анализирует, могут ли дети удерживать и выполнять эти правила. Это является важным условием, которое не позволит детям потерять интерес к происходящему.

Особенностью организации занятий играми с мячом является то, что, овладев азами этих игр, дети способны (на элементарном уровне) организовать и саму игру. Эти возможности появляются у детей дошкольного возраста к концу освоения образовательной программы.

Формы и способы контроля

Формами контроля являются:

- *тестирование*
- *соревнования;*
- *товарищеские встречи;*

Сформированность индивидуальных действий с мячом, диагностируется по специально разработанным тестовым заданиям:

- бросок малого мяча в вертикальную цель,
- ведение мяча 10 метров.

Контрольная диагностика проводится *в середине учебного года (декабрь)*, результаты тестовых заданий заносятся в протокол, где по 5-и бальной системе

Соревнования и товарищеские встречи проводятся, как внутри группы, так и между группами детей педагогов, работающих по программе.

Ожидаемые результаты.

Дети осваивают:

Основные виды действий с мячом (предметные компетентности):

- Прокатывание индивидуально и в парах, группах;
- Отбивание от пола, стены, с различными вариациями;
- Подбрасывания и броски: (подбрасывание и ловля с хлопками, поворотами, броски друг другу, о стену) индивидуально и в парах, группах;
- Ведение (ведение мяча с продвижением шагом, ведение попеременно правой и левой рукой, ведение вокруг себя, ведение с изменением направления движения);

- Различные комбинации в группах и парах с перебрасыванием, отбивками и ведением.
- Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Блок III. «Социально-двигательная деятельность»

Общая характеристика.

Весь учебный материал блока положен в формат «игры».

Игра – одно из самых древних занятий людей. С появлением на земле человека у него появилась потребность играть. Люди всегда играют с удовольствием. В игре происходит освоение ими новых социальных ролей, самореализация, приобретение нового социального опыта. Игра увлекает и включает человека в новые для него отношения.

Детские игры организуются самими детьми или организуются для них взрослыми. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых в последствии будет зависеть успешность его социальной практики, его отношения с окружающими людьми и самим собой. В игре складывается особый тип отношений между взрослыми и детьми, и они определяются самой природой игры, как деятельности самостоятельной, добровольной, творческой.

Содержание блока «Социально-двигательная деятельность»

1. Игры-задания. Характеризуются психологической интригой (неизвестностью), для ребёнка, относительно возможного выполнения задания самостоятельно. К таким играм относятся:

- имитационные (изображение животных, предметов и т.д.);
- сюжетно – отобразительные (несложный игровой сюжет);
- эстафетные задания и эстафеты с чётко определённым набором заданий.

Эти игры направлены на развитие внимания, воображения, творчества, мышления.

2. Сюжетно-ролевые игры (с простыми правилами). Эти игры характеризуются умением ребёнка действовать в воображаемом плане, воспроизводя сюжеты из реальной или сказочной жизни.

3. Игры по правилам. Характеризуются наличием цели и чётко заданными правилами, но в рамках заданных правил на пути к достижению цели есть множество «неизвестных» категорий, факторов, неожиданностей с которыми встречается ребёнок. Это поиск его пути по решению двигательной задачи. К играм по правилам можно отнести:

- игры эстафеты с вариантами действий;
- около спортивные игры (городки, детский волейбол и т.д.).

Примерный перечень игр, распределённых в трёх периодах годового цикла.

1-й период (сентябрь, октябрь, ноябрь)

• ***Игры-задания:***

Имитационные упражнения, демонстрирующие красоту, грацию и пластику движений.

Задания: «Море волнуется раз», «Делай как я» (по показу детей), обще развивающие упражнения на запоминание. «Игра с воображаемым предметом». «Раз, два, три фигуру займи»;

• ***Сюжетно-ролевые:***

«Ловишки», «Ловишки с двумя ведущими»: «Змейка», «Светофор, регулировщик и машины», «Чай, чай выручай».

• ***Игры по правилам:***

Эстафеты с предметами, комплексные эстафеты. Игры: «Круг выжигало» с постепенным введением новых правил, «Дартц» (как соревнования);

2-й период (декабрь, январь, февраль).

• ***Игры- задания:***

Перебежки с заданиями (задания даёт ребёнок). Выполнение групповых композиций с предметами и баз предметов. Игры типа «Совушка», «Морская фигура», «Скульптор» с введением более сложных правил. «Атланты»

- ***Сюжетно-ролевые:*** Игры «Такси», «Лягушки и пингвины», «два Мороза» «Хвостики», «Мы веселые ребята»;

• ***Игры по правилам:***

«Круг выжигало» с введением различных вариантов правил, «Волейбол, сидя», «Автомобили на дороге», комплексные эстафеты с вариантами действий.

3-й период (март, апрель, май).

- ***Игры- задания:***

Игровые задания, типа «Придумай упражнение», «Научи другого», «Проведи разминку». Можно использовать любые игры первых двух периодов с усложнениями и привлечением детей к руководству играми.

- ***Сюжетно-ролевые:***

Игры первого и второго периода с усложнением и развитием сюжета. Самостоятельная организация игр с детьми. Авторские детские игры.

- ***Игры по правилам:***

Все ранее используемые игры с введением «новых», усложнённых правил. Игры-соревнования, комплексные эстафеты с усложнением вариантов действий.

Особенности организации подвижных игр

- В зависимости от планирования педагогом своей педагогической деятельности в рамках годового распределения учебного материала и в рамках самого занятия, игры могут быть, как составляющим всего занятия, так и включаться в отдельные его части.

- Организуя игры с детьми, педагог пользуется игровым материалом, (предлагаемым программой), где игры, игровые задания и эстафеты распределены по трём периодам в течение годового учебного цикла, с учётом возрастания их сложности (*в дальнейшем педагог может подбирать и использовать игры и по своему усмотрению, пользуясь различными методическими источниками, разрабатывать собственные авторские игры*).

- Весь игровой учебный материал распределен с учётом логики развития возраста, для детей 6-7 летнего возраста, во всех трёх периодах включаются все три категории игр.

Для успешной организации игры выполняются следующие правила:

- устанавливается цель перед каждой игрой;
- планируется последовательность применения игр;
- процесс обучения в игре носит воспитательный характер;
- подбор игр осуществляется по степени их трудности;
- учитывается подготовка группы, возможности детей, количественный состав, условия в которых проводится игра;
- усложняются правила игры на освоенном опыте игры;
- предоставляется возможность детям проявлять инициативу - быть автором и организатором игр;
- учитываются и раскрываются новые стороны одной и той же игры;
- обеспечивается положительное эмоциональное воздействие;
- при подведении результатов игры дети включаются в разбор игры, сами проводят анализ – это приучает их критически и осознанно мыслить, объективно оценивать свои успехи и успехи своих друзей.

Эстафеты

Эстафеты включаются в учебный процесс на протяжении всего периода обучения. В соответствии с задачами занятия, при подборе эстафет, педагог может преследовать разные цели: акцент можно сделать на развитие определённых качеств быстроты, прыгучести, точности, координации движений. Можно подобрать эстафеты, направленные на умения согласовывать свои действия с действиями партнёров, быстро переключаться от одних действий к другим. Можно на первый план ставить воспитательные задачи: воспитание чувств товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимостраховки. Эстафеты могут служить средством воспитания смелости, если использовать упражнения, связанные с определённым риском, требующие проявления волевых усилий.

Классификация эстафет:

1. По способу действия участников.

Поочерёдные эстафеты:

- на месте, без перемежения участников;
- с передвижением различными способами;
- с передвижением и дополнительными действиями.

Совместные эстафеты:

- с групповым передвижением, где успех решает согласованность действий членов команды;
- с поочерёдным передвижением и последующими коллективными действиями;
- с действиями участников поочерёдно небольшими группами.

2. По количеству заданий:

- простые (выполняется одно задание, бег на определённое расстояние, ведение мяча, переноска груза);
- комбинированные (при наличии двух и более заданий).

3. По способу организации и пути перемещения:

- линейные;
- круговые;
- встречные

4. По видам упражнений:

- гимнастические;
- легкоатлетические;

5. Эстафеты:

- тематические (сюжетные);
- комические.

Подбор и организация эстафет

При подборе эстафет необходимо учитывать: форму занятий; целевую установку; состав группы; количество участников; возраст и пол; уровень физической подготовленности воспитанников. Условия проведения (размеры зала, площадки, наличие спортивного инвентаря).

При проведении эстафет необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись в строю. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, соблюдать правила очередности и др. За нарушение этих правил, команда может быть наказана штрафными очками.

В эстафетах очень важно объективно определить команду победительницу. Значит надо вовремя фиксировать все нарушения правил и учитывать их при подведении итогов. Задача педагога минимизировать возможные ошибки при выполнении участниками эстафетных заданий, для этого можно так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия игры заставляли игроков выполнять правила. Дети могут быть не только участниками эстафет, которые организует и проводит педагог. Педагогическая ценность эстафет значительно возрастёт, если педагог будет привлекать детей к разработке (придумыванию) своих, т.е. авторских эстафет, даст возможность воспитанникам самостоятельно их организовывать и проводить. Такая практика будет способствовать развитию детской фантазии, творчества, активности и самостоятельности.

Формы и методы контроля

блока «Социально – двигательная деятельность».

Формой контроля являются:

- **тестовые задания**, они направлены на выявление образовательных и социально-коммуникативных компетентностей. Результаты определяется по уровню (высокий, средний, низкий). Диагностика проводится в конце учебного года.
- **конкурсы и соревнования**, проводятся на протяжении всего учебного периода, в группах и между группами.

Методы наблюдения за поведением детей используются на протяжении всего периода работы по программе в разделах подвижные игры, соревнования и эстафеты. Комплекс методик направлен на

определение уровня развития коммуникативных способностей, роста личностного и социального развития ребёнка.

Ожидаемые результаты

- ***Образовательный аспект:***

- развитие двигательной сферы ребёнка – расширение двигательного опыта;
- развитие основных психических функций (память, внимание, мышление, восприятие);
- развитие творческих и интеллектуальных способностей ребёнка.

- ***Социально-коммуникативная компетентность:***

- умение выстраивать дружеские отношения, взаимоотношения с партнёрами по игре;
- умение адекватно оценивать свои действия и действия окружающих;
- умение ориентироваться в быстро меняющейся обстановке;
- согласовывать действия в играх, и игровых заданиях;
- соблюдать нормы и правила поведения;
- умение предъявить себя среди других;
- умение обмениваться опытом, помогать друг другу, корректировать свои действия.

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится, как во время *учебных занятий*, так и дополнительно по *плану воспитательной работы*. Воспитательные мероприятия направлены, на личностное и всестороннее развитие ребёнка. Они включают тематические досуги и праздники, соревнования, мероприятия, проводимые совместно с родителями, различные прогулки, экскурсии и др. На всём протяжении работы с детьми педагог формирует в детях такие нравственные качества как доброжелательность, честность, уважение к старшим, дисциплинированность, умение общаться и дружить в детском коллективе. Воспитывает чувства отзывчивости, сочувствия, заботы и доброты. Формирует эстетическое отношение к окружающей действительности.

Используемая литература:

1. «Я и моё тело. Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми». С.Е. Шукшина. 2004 г.
2. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Э.Й. Адашкавечене. 1992г.
3. «Спортивные игры в школе». И.М. Коротков.
4. «Подвижные игры в занятиях спортом». И. Коротков. 2000 г.
5. «Оздоровительный и семейный досуг. Пособие для родителей и воспитателей». Н.И. Бочарова. 2003 г

