

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
управление образования Чкаловского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад
комбинированного вида № 572
(МБДОУ – детский сад № 572)
ОГРН 1069674078638 ИНН/КПП 6674194811/667401001
г.Екатеринбург, ул. Инженерная, 71 а. тел./факс:300-18-15/310-18-10

e-mail: mdou572@eduekb.ru сайт: 572.tvoysadik.ru

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» 08 2025 г.



Утверждаю:

И.о. заведующего
МБДОУ- детский сад
комбинированного вида № 572
И. Ю. Елизарова
Приказ № 1 от «28» 08 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурной направленности
«ШКОЛА МЯЧА»
МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 572**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Беспамятных Анна Ильинична
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025 г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Актуальность, новизна, практическая значимость программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	6
1.4. Принципы и подходы в организации развивающего процесса.....	7
1.5. Учет психофизических особенностей детей старшего дошкольного возраста при проведении занятий с использованием мячей.....	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	10
1.7. Формы оценки планируемых результатов, оценочный и методические результаты.....	11
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	13
2.1. Описание образовательной деятельности.....	13
2.2. Формы, способы, методы и приемы, средства реализации программы.....	15
2.3. Перспективное планирование занятий с использованием мячей для детей старшей группы.....	19
2.4. Перспективное планирование занятий с использованием мячей для детей подготовительной к школе группы.....	24
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	28
3.1. Учебный план программы.....	28
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале.....	28
Список литературы для педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся.....	29

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования детей 3-7 лет «Школа мяча» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе программ: «Школа мяча» Н.И. Николаевой, «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» Кудрявцева В.Т.; методических рекомендаций Д.В. Хухлаевой «Методика обучения детей упражнениям с мячом», Т.И. Осокиной «Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения»; методических пособий: Н.С. Голицыной «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ», Е.В. Сулим «Детский фитнес», Л.И. Пензулаева «Комплекс ОРУ с большим мячом», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

Рабочая программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении МБДОУ № 572 города Екатеринбург в качестве дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения (дети 5-6 лет, 6-7 лет).

Основанием для разработки Программы служат: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155; Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В рабочей программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

1.2. Актуальность, новизна и практическая значимость программы.

Актуальность. В настоящее время многие дети в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Упражнения с мячами уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Отличительные особенности программы. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях

с использованием различных мячей можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия и даже музыкальность. При выполнении физических упражнений с мячом включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Новизна программы. Заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику и детский фитнес, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованию движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Так же мяч участвует в таких основных движениях, как прыжки, равновесие, ходьба, бег, лазание. Работа с мячами является частью любого физкультурного занятия- это общеразвивающие упражнения, игры-соревнования, подвижные игры. Занятия с мячами- одни из любимых.

Популярность упражнений с мячом основана на их отличительных чертах:

- эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;
- доступности: занятия с различными мячами (резиновыми, надувными, теннисными, баскетбольными, волейбольными, футбольными и др.), на чудо-мяче (фитбол- мячи) полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;
- эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Упражнения на мячах доступны всем детям, независимо от состояния здоровья, уровня подготовленности и выносливости. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других

аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

1.3. Цель и задачи программы.

Целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

Оздоровительные задачи:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий с мячом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию двигательной памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать любовь к занятиям физкультурой, подвижным играм и упражнениям с мячом.
2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
6. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

1.4. Принципы и подходы в организации развивающего процесса.

Логику построения программы, ее особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие специальным требованиям:

— непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;

— целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;

— личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;

— наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений с мячом.

Программа базируется на основных принципах:

- Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного упражнения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;
- Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;
- Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;
- Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;
- Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании

движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;

- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы;
- Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей;
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат;
- Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки;
- Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий;
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.5. Учет психофизических особенностей детей старшего дошкольного возраста при проведении занятий с использованием мячей.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют темпы прироста. В этом возрасте развивается его двигательный опыт, так как движения являются потребностью дошкольника. В период от 4 до 7 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений и гибкости. При дозировке физических нагрузок (объема и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявлять особую осторожность.

Дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в дошкольном возрасте прирост показателей силы относительно невелик, упражнения для развития силовых способностей используются в основном за счет собственного веса, а упражнения с отягощениями нужно применять с большой осторожностью. Вес снаряда должен соответствовать возрасту ребенка.

У детей дошкольного возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались

физиологические изгибы позвоночника), наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далеки от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, а с другой стороны, скоро с началом учебной деятельности в школе изменятся общий двигательный режим и ритм жизни.

В связи с этим следует точно определить, какие упражнения должны войти в программу, чтобы облегчить процесс физического развития ребенка и сгладить трудности роста.

На занятиях с мячами, для детей 3-7 лет, подбираются простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в определенных исходных положениях: на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения.

Большое внимание следует уделять формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, поэтому в различные части занятия с мячами следует включать корригирующие упражнения. Элементы пальчиковой гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга внесут разнообразие в занятия и в то же время будут способствовать укреплению и развитию как мелких мышечных групп (пальцев, кисти, стопы) так и крупных (спины, живота и др.).

Важная роль на занятиях с детьми должна отводиться упражнениям на дыхание и расслабление, что способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятию напряжения с мышц и восстановлению сил.

Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений.

В успешном проведении занятий на фитболах немаловажную роль играет понимание и учет педагогом психологических особенностей детей дошкольного возраста. Мышление их носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчиво, оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью. Детям нравится выполнять имитирующие упражнения из разных сфер деятельности («рубка дров», «стирка», «задувание свечи» и др.), упражнения танцевального характера (элементы народных и современных танцев, пляски, хороводы и др.), игровые, беговые и прыжковые упражнения.

Использование в занятиях образных упражнений, сюжетных композиций и игр-путешествий отвечает психологическим особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Повышению двигательной активности детей на занятиях фитбол-гимнастикой способствует изменение условий выполнения упражнений. Переключение внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на

организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений. В занятиях рекомендуется включать упражнения с использованием речитативов, закличек, считалок, во время которых педагог предлагает занимающимся выполнить комплекс упражнений. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий. Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элементы новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей этого возраста.

Итак, проведение занятий с использованием различных мячей с детьми 5-7 лет должно быть разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных творческих и игровых заданий и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных способностей и содействовать оздоровлению организма дошкольников.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

1. Ребенок знает свойства и функции мяча, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием мяча;
2. Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях с использованием различных мячей, в том числе фитболов;
3. Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
4. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
7. Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты:

Дети 3-5 лет:

-совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием мяча в едином для всей группы темпе;

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.

- развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячом.

Дети 6-7 лет:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.

- научить детей приемам самомассажа.

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с различными мячами.

1.7. Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы.

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей;

итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие **мероприятия**:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом (Н.И.Николаева «Школа мяча»):

Дети 3-5 лет:

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные

ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Дети 6-7 лет:

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Описание образовательной деятельности.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений. **На седьмом году жизни** происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Весь процесс обучения упражнениям условно разделен на **три этапа**:

На начальном этапе (октябрь – ноябрь) создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах мяча, знакомя с правилами работы с мячом. Учю основным исходным положениям.

Этап углубленного разучивания упражнения- декабрь- февраль. Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий с мячом. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения с фитбол-мячами. На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием без отрыва стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином ритме для всей группы.

Этап закрепления и совершенствования – март-май. Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также метод соревнования и игры. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать законченным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие имеют 3 структурные части: вводную, основную и заключительную.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

2.2. Формы, способы, методы и приемы, средства реализации программы.

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая.

Методы и приемы, используемые на занятии:

Игровой метод:

- «Игроджимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- **наглядный метод:** показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

- **словесный метод:** название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

- **практический метод:** проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод:

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Словесный метод:

При проведении занятий используется определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используется объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного

управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод:

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

Метод проектов:

Метод проектов – это комплексная деятельность, участники которой автоматически осваивают новые понятия и представления о различных видах двигательной деятельности, и строится на соучастии «ребёнок - взрослый». Участие в проектной деятельности расширяет и обогащает индивидуальный жизненный опыт детей. Используя метод проектов, педагог ведёт ребёнка постепенно: наблюдая за деятельностью взрослого, эпизодически участвуя в ней, затем партнёрство и, наконец, сотрудничество. Содержание проектной детской или детско-взрослой деятельности обуславливается решаемыми образовательными и воспитательными задачами.

Модульный метод:

Организация педагогического процесса объединена между собой на основе какой-либо темы, сюжета. Это делает педагогический процесс интересным для детей и позволяет реализовать принцип обучения в игре.

Метод проблемных ситуаций:

Обучение детей элементам творческой деятельности возможно тогда, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий (а не на сообщение фактической информации), когда оно не является принципиально новым, а логически продолжает ранее изученный или знакомый материал, когда проблемные ситуации, создаваемые на занятии, находятся в «зоне ближайшего развития» познавательных возможностей детей. Появляется стремление к самостоятельному поиску ответа.

Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога с детьми проводится в форме досуга, показательных выступлений.

2.3. Перспективное планирование занятий с использованием мячей для детей старшей группы (5-6 лет).

Месяц	Тематика занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Октябрь	<p>1. Первичная диагностика</p> <p>2. История возникновения мяча</p> <p>3. Беседа о спортивных играх</p> <p>4. Прокатывание мяча</p>	<p>- выявить уровень физической подготовленности;</p> <p>- познакомить с историей мяча, углубить представление детей о спортивных играх;</p> <p>- воспитывать целеустремлённость;</p> <p>- учить прокатывать мяч из разных положений;</p> <p>- учить быстро реагировать на сигнал</p>	<p>Ходьба обычная; в чередовании на носках и в полуприседе.</p> <p>Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу.</p>	<p>Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений, между предметами.</p> <p>Прокатывание набивного мяча друг другу; то же через ворота.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p>	<p>П/и «Играй, играй мяч не теряй, «Мы весёлые ребята»</p>	<p>Мячи б/б, ф/б, набивные.</p> <p>Ворота, мишень, корзина</p>
Ноябрь	<p>1. Прокатывание мяча</p> <p>2. Подбрасывание мяча</p> <p>3. Броски мяча</p>	<p>- повторить прокатывание мяча друг другу, между кеглей;</p> <p>координировать движения рук с правильным дыханием;</p> <p>- учить правильно ловить мяч;</p> <p>- воспитывать выносливость, силу рук, координационные способности</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.</p> <p>Бег в колонне по одному, с высоким подниманием коленей.</p> <p>Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу, между кеглей.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх с ловлей.</p> <p>Подбрасывание мяча с хлопком и другими заданиями на месте, в движении.</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его на месте, в движении.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p>	<p>П/и «Шарики столбики», «Вызов по имени», «Летучий мяч», «Мячи разные несём», «Сбей кеглю»</p>	<p>Мячи резиновые разные, кегли, флажки, скакалки</p>

			«Колобок».			
Декабрь	1. Броски мяча 2.Перебрасывание мяча	- учить броскам мяча об пол, стену и ловля его двумя руками; - развивать ориентировку в пространстве; - воспитывать настойчивость в достижении результата	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперёд. Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Подскоки с продвижением вперёд, с хлопками в ладоши над головой; «Раки пятятся».	Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте, в движении. Броски мяча об стену и ловля двумя руками; то же, но ловля мяча после отскока от пола. Перебрасывание мяча партнёру удобным способом. ОРУ с мячом	П/и «Летучий мяч», Поймай мяч», «День и ночь», «Охота на зайцев», «Мяч соседу»	Мячи разных размеров
Январь	1. Перебрасывание мяча	- учить перебрасывать и ловить мяч из разных положений; - развивать внимание, силу, быстроту реакции; - воспитывать способность ориентироваться в пространстве	Ходьба в колонне по одному, на носках, перекатом с пятки на носок. Бег по залу в среднем темпе, боковой галоп.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя, в разных построениях. Бросание мяча друг другу с хлопком; ловля с поворотом кругом; с отскоком от земли. Перебрасывание мяча через сетку. Броски мяча об пол правой и левой рукой. ОРУ с гантелями.	П/и «Мяч с топотом», «Стой», «10 передач», «Мяч капитану», «Найди своё место», «Мячи разные несём», «Передал садись»	Мячи, в/сетка, гантели

Февраль	Отбивание мяча	<ul style="list-style-type: none"> - учить отбивать мяч на месте и в движении; - закреплять навык перебрасывания мяча через сетку; - развивать чувство ритма - воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве 	<p>Ходьба приставным шагом вправо-влево, широким шагом, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег змейкой, с поворотом по сигналу.</p>	<p>Отбивание мяча об пол двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча одной рукой на месте. Отбивание правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка. Отбивание мяча об стену с хлопком, с отскоком от пола.</p> <p>ОРУ комплекс</p>	<p>П/и «Зайчики», «Стой», «За мячом», «Ловец с мячом», «Вызов по номерам», «У кого меньше мячей»</p>	<p>Мячи, в/сетка, два флажка</p>
Март	<p>1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>2. Разноцветный быстрый мяч</p> <p>3. Упражнения с мячами-фитболами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять броскам мяча в б/кольцо; - развивать меткость и глазомер; - учить слушать команды, менять вид деятельности по сигналу; - воспитывать настойчивость в достижении результатов 	<p>Ходьба приставным шагом; выпады вперёд; по гимнастической скамейке, следкам.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с изменением направления по сигналу.</p>	<p>Отбивание мяча об стену с поворотом.</p> <p>Метание мяча в обруч, расположенный на полу, снизу, сверху и из-за головы. Удары мяча об пол и броски его в баскетбольный щит.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину, стоящую на полу; то же, в баскетбольное кольцо из-за головы.</p> <p>Прокатывание фитбола по полу, скамье, между предметами.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>П/и «Меткий стрелок», «Играй, играй мяч не теряй», «Колобок», «Борьба за мяч»</p>	<p>Мячи, б/кольца, обручи, две скамейки, набивные мячи, фитболы, гимнастические палки</p>

Апрель	1. Упражнения с мячами-фитболами 2. Удары по мячу ногой	- учить упражнениям на удержания равновесия, на мяче; - учить ударам мяча ногой в ворота; - развивать ориентировку в пространстве; - воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам в играх с мячом	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках, выполняя разные задания. Бег змейкой, по диагонали, с преодолением препятствий.	Комплекс упражнений № 6,7. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с места, с 2-3 шагов; то же в парах. Удары по движущемуся мячу в ворота, об стену. ОРУ комплекс	П/И «Мяч-ловцу», «Большой мяч», «Подвижная цель», «Футболист», «Рывок за мячом»	Мячи-фитболы по кол-ву детей, мячи/ф, ворота, гим-кие палки
	3. Передачи и остановка мяча 4. Ведение мяча	- упражнять передачам мяча ногой в парах на месте, в движении; - учить ведению мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками; - развивать внимание, координацию движений; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений	Ходьба с поворотами, в полуприседе, «гусиным шагом», по кругу. Бег с изменением темпа, с остановкой прыжком по сигналу, враспынную.	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, подошвой). Остановка и отбивание мяча в парах. Передачи друг другу в движении. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой, между стойками. ОРУ с большим мячом	П/и «Большой мяч», «Совушка», «Чье звено быстрее соберётся», «Меткий стрелок». Футбол по упрощённым правилам	Мячи/ф, б/б, резиновые, стойки, ворота
Май	1. Ведение мяча 2. Подвижные игры и эстафеты с мячом 3. Диагностика	- развивать стремление выполнять упражнение лучше; - закрепление изученных умений и навыков с мячом; - проверить уровень развития двигательных умений и навыков с мячом	Ходьба в колонне, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по гимнастической скамейке. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу.	Ведение мяча правой и левой ногой, «змейкой». Игровые упражнения и эстафеты с мячом. ОРУ с мячом. Контрольные тесты.	П/и «Мячи разные несём», «Наоборот», «10 передач», «Колобок», «Гонка мячей»	Мячи разных размеров, стойки, кегли, ворота, б/кольца, две корзины

2.4. Перспективное планирование занятий с использованием мячей для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).

Месяц	Темы занятий	Задачи	Ходьба, бег	Упражнения	Игры	Материал
Октябрь	1. Первичная диагностика 2. Беседа о спортивных играх 3. Броски мяча	- подготовить детей к обучающему процессу; - выявить уровень физической подготовленности; углубить представление детей о спортивных играх; - учить бросать и ловить мяч двумя руками	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному, враспынную	Контрольные тесты Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками. Бросание набивного мяча разными способами. ОРУ комплекс	П/и «Ловишки с мячом», «Мельница», «Мяч соседу», «Удочка»	Мячи б/б, ф/б, ворота, б/кольцо, набивные мячи, удочка, корзина
Ноябрь	1. Броски мяча 2. Перебрасывание мяча	- развивать ловкость в действиях с мячом; - учить принимать правильную стойку баскетболиста; - учить ловко	Ходьба обычная, широким шагом, с выпадами, «Гномики». Бег обычный, «змейкой», с высоким	Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями. Перебрасывание мяча из разных положений (сидя, стоя, лёжа). Перебрасывание мяча снизу, сверху, с отскоком от пола, от	П/и «Мяч водящему», «Мяч по кругу», «Брось дальше»	Мячи, диск «Здоровья»

		принимать и точно передавать мяч друг другу; - формировать правильную осанку	подниманием коленей	груди. ОРУ с мячом.		
Декабрь	1.Перебрасывание мяча 2. Отбивание мяча	- закрепить технику перебрасывания мяча в движении; - контролировать мяч в движении; - способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства ритма; - упражнять в умении быстро реагировать на сигналы	Ходьба на носках, на пятках, по скамейке. Бег в колонне по одному, по кругу с изменением направления по сигналу, на месте. «Ходим в шляпах» положить на голову лёгкий груз – «шляпу». Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку	Перебрасывание мяча во время ходьбы, бега, через сетку. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Перебрасывание набивных мячей из разных положений (сидя, стоя). Отбивание мяча на месте правой и левой рукой; то же в движении по кругу. Отбивание мяча вокруг себя. ОРУ со скакалкой.	П/и «Лови - не лови», «Летучий мяч», «У кого меньше мячей», «Мячик кверху»	Мячи, в/сетка, гантели, набивные мячи, гим-кие скамейки, мешочки, скакалки
Январь	1. Ведение мяча	- учить вести мяч, продвигаясь вперёд; - совершенствовать навыки передачи и ловли мяча; - развивать координацию движений; - учить манипулировать мячом; - формировать у детей интерес к занятиям с мячом	Ходьба в колонне по одному, широким шагом, с различным положением рук, по линии. Бег по кругу с изменением направления по сигналу, между предметами	Ведение мяча на месте; продвигаясь шагом; бегом; прыжками. Ведение мяча с изменением направления передвижения; высоты отскока. Передача мяча в тройках, пятёрках, при противодействии защитника. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него; то же с передачей мяча. ОРУ с гантелями.	П/и «Мяч капитану», «Поймай мяч», «Мотоциклисты», «Вызов по номерам», «Ловишки с мячом», «За мячом»	Мячи, кегли, два разных флажка, мел, гантели

Февраль	1. Ведение мяча 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	- закреплять умение вести мяч по прямой; - развивать чувство равновесия и глазомера; - воспитывать умение помогать друг другу; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	Ходьба спортивная, на носках, на пятках, в полуприседе, перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному, с преодолением препятствий, боковой галоп	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока; между предметами. Ведение мяча, меняя направления движения; с противодействием. Броски мяча в корзину, поставленную на пол, разными способами. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2—2,5 м, снизу, сверху и из-за головы. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. ОРУ с большим мячом.	П/и «Проведи мяч», «Круг», «Успей поймать мяч», Пять бросков»	Мячи, корзины, обручи, мешочки с песком
Март	1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2. Мячи разные бывают 3. Упражнения с мячами-фитболами	- совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в кольцо; - учить применять разные сочетания действий с мячом в игре; - учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболами	Маршировка по кругу. Ходьба в полном приседе, руки на колени. Бег «змейкой». Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой (правым, левым боком). Игровое упраж-е «Крокодил», «Маленькие лягушки»	Забрасывание мяча в кольцо с места, с разного расстояния. Бросок мяча в кольцо после ведения (с фиксацией остановки). Различные прокатывания фитбола по полу, скамейке, вокруг ориентиров. Отбивание фитбола двумя руками на месте. Комплекс упражнений.	П/и «Попади мячом в цель», «Догони мяч», «Вышибала», «Колобок», «Метко в корзину»	Мячи, две корзины, мячи-фитболы по количеству детей, две гимнастические скамейки, коврики
Апрель	1. Упражнения с мячами-фитболами 2. Удары по мячу ногой 3. Передачи	- закреплять навык устойчивого равновесия на фитболе; - учить технике удара по мячу ногой с места;	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. Бег спиной вперёд, челночный бег.	Передача фитбола в парах. Удары по мячу, носком, пяткой, на точность в ворота. Удары по движущемуся мячу с места; в движении. Передачи мяча правой и левой ногой, стоя на месте.	П/и «Бездомный заяц», «Попади мячом в цель», «Гонка мячей по кругу»	Мячи - фитболы, ф/мячи, ворота, две кегли

	мяча	- развивать точность движений при передачах мяча		ОРУ с гимнастической палкой.		
Май	1. Передачи мяча 2. Ведение мяча ногой 3. Ведение мяча ногой 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр 5. Диагностика	- закреплять умения останавливать мяч ногой; - развивать быстроту координацию движений; - совершенствовать технику удара по воротам - закреплять умения и навыки владения мячом; - воспитывать интерес к совместному участию в играх; - выявить уровень физической подготовленности	Обычная ходьба, «Ракеты», «Лягушата», «Мишки». Оздоровительный бег по залу, змейкой, по диагонали. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу. Бег с изменением темпа, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	Передачи мяча в парах; с остановкой; в движении. Ведение мяча в разных направлениях; с остановкой на сигнал; с передачей напарнику; между предметами. ОРУ комплекс Удары по мячу в ворота, после ведения; при противодействии защитника. «Школа мяча». Эстафеты с мячом. Контрольные тесты. ОРУ с мячом.	П/и «Метко в цель», «Большой мяч», «Мяч противнику» «Подвижная цель» Футбол, баскетбол по упрощённым правилам, «10 передач»	Мячи футбольные, один большой мяч Мячи б/б, ф/б, два кольца б/б, ворота

3. Организационный раздел.

Возрастная группа	Продолжительность обучения по программе	Продолжительность занятия	Занятия в неделю	Занятия в месяц	Дни в неделю
Старшая (5-6 лет)	Сентябрь-май	25 минут	2	8	Среда, вторник 15:30-15:55
Подготовительная к школе (6-7 лет)	Сентябрь-май	30 минут	2	8	Среда, вторник 16:00-16:30

3.1 Учебный план программы.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательно-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- трансформируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;
- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);
- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

**Список литературы для педагогов и родителей (законных представителей)
обучающихся**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
5. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
6. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алемовская. – М., 1993. – 74 с.
7. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
8. С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
9. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443724

Владелец Жидкова Наталья Александровна

Действителен с 06.05.2025 по 06.05.2026